Готовим дома

ТВОРОГ, ЙОГУРТ, КЕФИР

РЯЖЕНКА · КУМЫС · ГУСЛЯНКА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Любая хозяйка знает, что продукты, приготовленные в домашних условиях, вкуснее и полезнее купленных в магазине. Натуральное сливочное масло, рассыпчатый творог, густая сметана, полезный кефир и йогурт и изумительный домашний сыр – все это можно приготовить самостоятельно.

• Творог на кефире
• Курут
• Простокваша по-монастырски
• Йогурт с корицей и какао
• Абрикосовый кефир с медом
• Айран
• Гуслянка
• Мацони

Подробное описание технологии приготовления молочных продуктов, рекомендации, как с помощью трав, специй и фруктов разнообразить их вкус, и оригинальные рецепты, которые позволят дополнить ежедневный рацион полезными и вкусными продуктами без ароматизаторов, консервантов и красителей.

- Готовим дома творог, йогурт, кефир, ряженку
  - ○
  - ○ Творог в домашних условиях
    - ■
    - ■ Оборудование для приготовления творога
    - ■ Сырье
    - ■ Технология приготовления
      - ■
      - ■ Творог, сквашенный естественным образом
      - ■ Творог с использованием закваски
      - ■ Творог в морозилке
      - ■ Творог на кефире
      - ■ Творог на йогурте
      - ■ Кальцинированный творог
      - ■ Курут
      - ■ Иркит
      - ■ Аклак
      - ■ Скир
      - ■ Иримшик
      - ■ Ежегей
      - ■ Экспресс-ежегей
      - ■ Сузьма

- Йогурт и другие кисломолочные продукты в домашних условиях
  -
  - Технология и оборудование для приготовления йогуртов
  - Оборудование и сырье
  - Технология приготовления
    -
    - Домашний йогурт в термосе
    - Классический йогурт в мультиварке
    - Классический домашний йогурт в йогуртнице
    - Йогурт с корицей и какао
    - Домашний йогурт с фруктами или ягодами
    - Йогурт ванильный
    - Йогурт со специями
    - Йогурт с цикорием или растворимым кофе
    - Йогурт кофейно-ванильный
    - Йогурт с сиропами
    - Йогурт с чаем, травяными настоями, мятой
    - Йогурт шоколадный
    - Йогурт с кокосом
    - Йогурт ореховый
    - Йогурт с розовой водой
    - Йогурт с медом или вареньем
    - Йогурт с черносливом
    - Йогурт с сухофруктами
    - Йогурт яблочный
    - Йогурт с клубникой и бананом
    - Йогурт с лимонной цедрой
    - Йогурт с мороженым
    - Йогурт с грушей
    - Йогурт с фейхоа
    - Греческий йогурт
    - Кефир
    - Кефир на черном хлебе
    - Кефир на кефирном грибе
    - Витаминный кефир
    - Фруктовый кефир
    - Яблочный кефир
    - Абрикосовый кефир с медом
    - Кефир с помидорами
    - Простокваша
    - Простокваша на закваске

- Простокваша на жирном йогурте
- Простокваша по-монастырски
- Ацидофильная простокваша
- Кумыс
- Кумыс из козьего молока
- Кумыс из коровьего молока
- Айран из козьего или коровьего молока
- Айран на основе кефира
- Айран на основе йогурта
- Топленое молоко
- Молоко густое (уваренное)
- Гуслянка (густянка)
- Варенец
- Варенец по старинному рецепту
- Каймак
- Ряженка
- Мацони
- Тан
- Тан с соленым огурцом
- Тан с зеленью
- Тан с мятой
- Катык
- Дахи
- Шубат

- Специи и пряности для кисломолочных продуктов

- Литература и другие источники

Готовим дома творог, йогурт, кефир, ряженку

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2017

* * *

Творог в домашних условиях

Творог является ценным источником белка, лактозы (молочного сахара), железа, фосфора, кальция, витаминов, ферментов, углекислот, гормонов. Сбалансированное содержание этих элементов в твороге делает его прекрасным питательным и диетическим продуктом.

Творог получают в результате нагревания скисшего молока с последующим удалением сыворотки.

Творог классифицируют **по содержанию в нем жира** на:

– жирный (18 %);

– полужирный (9 %);

– нежирный (не более 3 %).

К полужирному относят также мягкий диетический творог.

Калорийность творога:

– жирного (18 %) – 236 ккал;

– полужирного (9 %) – 169 ккал;

– нежирного (0,6 %) – 110 ккал.

Пищевая ценность творога:

– жирного (18 %): белки – 15 г, жиры – 18 г, углеводы – 2,8 г;

– полужирного (9 %): белки – 18 г, жиры – 9 г, углеводы – 3 г;

– нежирного (0,6 %): белки – 22 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 3,3 г.

По **способу образования сгустка** различают два способа приготовления творога: кислотный и сычужно-кислотный.

При кислотном способе производства творог готовят, как правило, из обезжиренного молока. При этом белок свертывается под действием молочной кислоты, образующейся в процессе молочнокислого брожения, развивающегося в результате внесения в молоко заквасок.

При кислотно-сычужном способе производства творога для свертывания белков молока применяют одновременно сычужный фермент (или пепсин) и закваски молочнокислых бактерий.

По свидетельству римского писателя и ученого Марка Теренция Варрона, этот продукт был известен еще в Древнем Риме. Молоко тогда заквашивали сгустком, который извлекали из желудка телят, козлят или ягнят, насыщавшихся только материнским молоком.

Довольно долгое время творог на Руси называли сыром, а блюда из него – сырными (отсюда и название «сырники», хотя делаются они как раз из творога). Такое название настолько прочно закрепилось, что не исчезло даже после появления твердых (сычужных) сыров.

Творог всегда был одним из самых почитаемых продуктов у славян. Его ели практически каждый день. Исходным сырьем служила обычная простокваша, горшок с которой ставили на несколько часов в не очень жаркую печь. Затем его вынимали и сливали содержимое в полотняный конусообразный мешок. Сыворотку отцеживали, а мешок с творогом помещали под пресс.

Однако приготовленный таким образом творог не мог храниться долго, а холодильников тогда еще не знали. В период же, когда удои были хорошие, а также во время постов у крестьян скапливалось достаточно много творога. В результате народ придумал достаточно оригинальный способ его консервирования: готовый (из-под пресса) творог снова помещали на несколько часов в печь, затем под пресс – и так дважды. Когда он становился абсолютно сухим, его плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленым маслом. В погребе такой творог мог храниться месяцами, его брали с собой и в дальнюю дорогу.

Творог употребляли в еду соленым и несоленым, иногда перемешивали с молоком, вином или медом.

Творог – это прекрасный молочный концентрат, содержащий от 14 до 20 % хорошо сбалансированного белка. Творог легко усваивается и почти полностью переваривается.

Творог богат метионином – незаменимой аминокислотой, которая обладает липотропным действием. Она снижает уровень холестерина в организме и, что самое главное, предупреждает ожирение печени, которое может возникнуть в результате воздействия на организм сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов. При лечении наследственных мышечных дистрофий больные потребляют большие дозы анаболических стероидов. Чтобы предотвратить возможное токсическое действие стероидов на печень, такие больные в обязательном порядке получают не менее 300 г творога в сутки.

Кроме незаменимых аминокислот (белков), творог богат витаминами (особенно А, Е, Р, В2, В6 и В12), фолиевой кислотой, солями кальция, железа, натрия, магния, меди, цинка, фтора и фосфора. Именно благодаря этим соединениям творог так хорошо усваивается. Беременные женщины и кормящие матери не найдут лучшего источника кальция и других микроэлементов, чем творог. Ребенку уже с 5–7 месяцев рекомендуется давать творог. Для детского питания идеально подходит нежирный творог из молока, не подвергавшегося длительному нагреванию.

По количеству солей кальция и фосфора, а также и физиологически благоприятному соотношению их между собой творог выгодно выделяется среди других пищевых продуктов: их в нем содержится примерно 0,4 %. Следует добавить, что

насыщенность кальцием делает творог незаменимым продуктом при туберкулезе, переломах костей, заболеваниях кроветворного аппарата, рахите.

Творог способствует выделению мочи, поэтому его рекомендуют при гипертонической болезни, при заболеваниях сердца и т. д.

Благодаря составу творог обладает целебными свойствами. Содержащийся в твороге казеин может заменить животные белки и обладает большой питательной ценностью. Употребление творога помогает укрепить костную и хрящевую ткань, предотвратить развитие атеросклероза.

Творог необходим всем, особенно детям и людям пожилого возраста. Он входит в состав диет при лечении заболеваний печени, атеросклероза и гипертонической болезни. В нем нет пуриновых оснований, поэтому творог рекомендован людям с нарушенным пуриновым обменом.

Творог необходим для роста и восстановления всех тканей организма. Он полезен для работы нервной системы, сердечной деятельности и кровообразования.

Диетический творог очень полезен больным сахарным диабетом, ослабленным больным, перенесшим травмы и ожоги.

Широко используют творог в лечебном питании больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гастритом, хроническими заболеваниями желчного пузыря, панкреатитом, потому что перетертый, гомогенный творог усваивается очень легко. В таких случаях выбирают творог обезжиренный, или диетический, по консистенции схожий со сметаной, с низкой кислотностью. Больным язвой или гастритом лучше всего употреблять пресный творог. Такой творог легко приготовить в домашних условиях, о чем будет рассказано далее. Приготовление его несложно и в принципе осталось таким же, как и много веков назад.

В народной медицине также нашли применение творогу. С его помощью лечат воспаления легких и бронхит. Для этого делают компресс из кислого творога: 200 г творога смешивают с 1 ст. л. меда. Полученную смесь выкладывают ровным слоем на ткань. Компресс прикладывают к спине, накрывают чистой бумагой, слоем ваты. Этот компресс обычно делают на ночь.

Творог противопоказан при индивидуальной непереносимости. Не рекомендуется злоупотреблять им и при заболеваниях почек. Это объясняется тем, что в нем содержится слишком много белка, который значительно нагружает выводящие системы организма.

Помимо этого, важно помнить, что творог с повышенной

жирностью увеличивает уровень холестерина в крови и, как результат, ведет к развитию атеросклероза и ожирения.

При хранении творога надо соблюдать ряд важных правил. В противном случае содержащаяся в нем влага испарится, а вкусовые свойства изменятся в значительной степени.

Нюансы хранения творога в домашних условиях:

– если творог куплен в полиэтиленовом пакете, то продолжать хранение таким способом не рекомендуется: пищевая пленка и полиэтиленовые пакеты в значительной степени ускоряют процесс окисления творога из-за вероятного скопления конденсата;

– идеальными емкостями для хранения творога являются эмалированная посуда или обычные стеклянные банки (емкости должны быть с крышками);

– пластиковые контейнеры также подходят для хранения творога;

– для сохранения свежести творога рекомендуется положить в емкость кусочек сахара (процесс окисления в данном случае замедлится);

– домашний творог лучше хранить в холодильнике, используя пергаментную бумагу или фольгу;

– фольгу или пергамент можно заменить марлей (ткань исключит обветривание творога и сохранит необходимый уровень влажности);

– в холодильнике творог надо размещать в максимально прохладных зонах;

– если творог хранился в холодильнике дольше трех суток, то лучше использовать его, подвергнув тепловой обработке (для приготовления десертов, запеканок, других видов выпечки);

– если творог куплен в вакуумной упаковке, то извлекать продукт до его употребления в пищу не рекомендуется (срок годности в данном случае будет соответствовать информации на этикетке);

– хранить творог с признаками окисления не имеет смысла (такой продукт уже испорчен, а хранение лишь продлит его окисление);

– заморозить творог можно не позднее чем на четвертый день его хранения (продукт с признаками окисления замораживать ни в коем случае нельзя);

– замораживать творог лучше порционно (повторной заморозке этот продукт подвергать нельзя);

– замораживать можно и приготовленные продукты из творога (блинчики, сырники).

Употреблять в пищу просроченный творог или продукт с ярко

выраженным кислым вкусом нельзя ни в коем случае. Прокисший творог может стать причиной серьезного расстройства пищеварения и даже отравления.

Творог не отличается длительным сроком хранения. Употребить в пищу этот продукт рекомендуется в течение нескольких дней после его покупки (срок годности домашнего творога – 36 часов, а творога, купленного в магазине, – до 5 суток. Перепады температурного режима негативно влияют на структуру и консистенцию продукта. Под воздействием тепла он становится кислым и быстро портится. Оптимальной температурой хранения творога является 2–6 ˚С.

Температура и срок хранения творога:

– от 2 до 6 ˚С – 3 суток;

– от 0 до 7 ˚С – 2 суток;

– от 3 до 4 ˚С – 4 суток;

– выше 7 ˚С – 1 сутки.

При определении срока хранения творога надо учитывать тот факт, что нежирный творог хранится немного дольше, чем жирный.

При комнатной температуре максимальный срок хранения творога составляет 5–6 часов. Если в помещении работают отопительные приборы или продукт находится вблизи других источников тепла, то скорость его окисления будет происходить стремительно. Под лучами солнца (например, на подоконнике) творог оставлять нельзя ни коем случае.

Творог, как уже говорилось, можно подвергать замораживанию. В морозильной камере он будет храниться на протяжении нескольких месяцев. После размораживания вкусовые свойства продукта будут прежними, но может измениться консистенция. Замороженный творог потеряет рассыпчатость и будет больше напоминать творожную массу. Размораживать его необходимо постепенно и лучше на нижней полке холодильника перед употреблением.

Оборудование для приготовления творога

Чтобы сделать творог в домашних условиях, какого-либо специализированного оборудования не потребуется. Как правило, для приготовления творога достаточно иметь:

– две кастрюли разного размера (рис. 1) или термос (рис. 2);

– термометр (рис. 3);

– шумовку (рис. 4);

– сито (рис. 5) и марлю (если марли под рукой не оказалось, можно использовать чистую неокрашенную льняную или хлопчатобумажную ткань).

При этом самый простой рецепт и вовсе позволяет обойтись одной кастрюлей и марлей. Кастрюли желательно использовать алюминиевые, а не эмалированные, поскольку в эмалированных кастрюлях молоко при нагревании может подгореть, что негативно отразится на вкусе конечного продукта. Выбирайте кастрюли с толстыми стенками и дном – они дольше держат тепло и не меняют форму со временем. К главным плюсам таких изделий можно отнести быстроту приготовления, что дает возможность немного сэкономить на газе или электричестве.

Рис. 1. Кастрюля

Рис. 2. Термос

Рис. 3. Термометр с клипсой

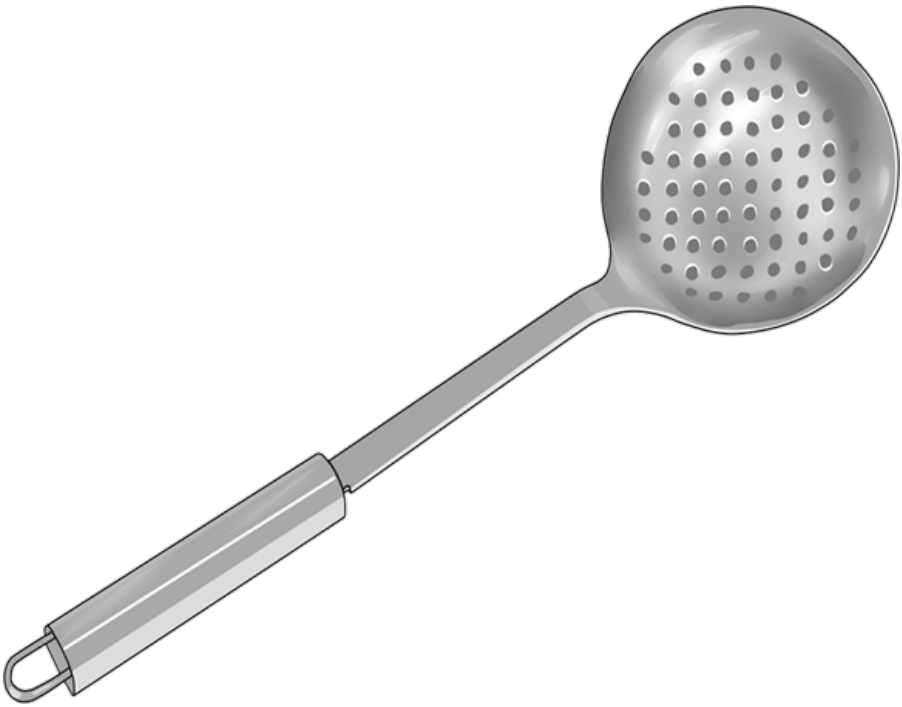

Рис. 4. Шумовка

Рис. 5. Сито

Термос предпочтительно использовать емкостью не менее 1 л, с широким горлышком.

Термометр лучше выбрать с крупным циферблатом и клипсой-держателем, приспособленный специально для приготовления творога, йогуртов в домашних условиях.

Шумовки изготавливают из нержавеющей стали, нейлона. Также иногда встречаются шумовки из пластика и полипропилена. Предпочтительнее выбирать нержавеющую сталь, ведь она довольно прочная и практичная в уходе. В идеале в инструкции должно быть указано, какую максимальную температуру выдерживает каждая модель, обычно это около 200 °С. Что касается ручки, она может быть выполнена из того же материала, что и черпало, или из какого-либо другого. Часто эргономичные ручки имеют специальные резиновые или силиконовые вставки, которые предотвращают скольжение кухонного аксессуара, даже если брать его мокрой рукой.

Сита изготавливают из разных материалов. Самым бюджетным вариантом считается пластик. Деревянные модели не отличаются практичностью, к тому же имеют свойство впитывать запахи, поэтому они не пригодны для работы с молочными продуктами. Высоким качеством отличаются сита с ободком из нержавеющей стали.

Сырье

Основным сырьем для приготовления творога является молоко, но можно использовать и кефир. Некоторые рецепты потребуют дополнительных ингредиентов, например сметаны. При этом все используемые продукты должны быть высшего качества.

Посторонние примеси, добавляемые с целью фальсификации молока, могут быть обнаружены специальными методами.

Так, сода в молоке определяется с помощью спиртового раствора розоловой кислоты (аурина). Соду в молоко могут добавить как нейтрализующее вещество. Молоко, содержащее соду, при добавлении этой кислоты окрашивается в розово-красный цвет.

Для увеличения вязкости молока (его густоты) к нему могут добавить крахмал или муку. Примесь крахмала можно обнаружить реакцией молока с раствором йода. Добавление его к небольшому количеству исследуемого молока даст синее окрашивание, а при его отсутствии молоко окрасится в бледно-желтый цвет.

Фальсификация молока и других продуктов – редкое явление, однако может иметь место. Фальсификация молока уменьшает не только его пищевую, но и биологическую ценность (снижает содержание белка и жира) и чрезвычайно опасна. Так, например, добавление соды, снижая кислотность молока, способствует разрушению витамина С и росту гнилостной микрофлоры, в том числе патогенной. В обычных условиях увеличение кислотности обусловлено ростом молочнокислых бактерий, которые подавляют рост посторонней, в основном гнилостной, микрофлоры. При фальсификации молока с загрязненной водой или посторонними примесями могут быть, кроме того, внесены микроорганизмы – возбудители кишечных инфекций. Попадая в молоко, они находят благоприятные условия для развития и, размножаясь, обусловливают развитие инфекционного заболевания у того, кто такое молоко употребил.

Для приготовления творога можно использовать натуральное молоко, пастеризованное, ультрапастеризованное.

В городских условиях натуральное молоко можно купить на рынке или на ярмарке. Такое молоко не подвергается никакой обработке, его лишь процеживают, чтобы очистить от механических примесей.

В большинстве городских супермаркетов можно найти пастеризованное и ультрапастеризованное молоко. Это молоко

подвергается различным способам обработки.

Пастеризованное молоко получается в результате одноразового нагревания при температуре 60 ˚С в течение 60 минут или при температуре 70–80 ˚С в течение 30 минут. При пастеризации в молоке погибают вегетативные формы микроорганизмов, однако споры остаются в жизнеспособном состоянии и при возникновении благоприятных условий начинают интенсивно развиваться. Поэтому пастеризованное молоко хранят при пониженной температуре в течение нескольких дней. Считается, что пищевая ценность молока при пастеризации практически не изменяется, так как сохраняются вкусовые качества и ценные компоненты.

При ультрапастеризации молоко на 2–3 секунды нагревают до температуры 135–150 ˚С и тут же охлаждают до 4–5 ˚С. Из молока таким образом убирают микрофлору и споры бактерий, которые приводят к скисанию молока, а природные полезные свойства сохраняются с минимальными потерями. Молоко после такой обработки хранится 6 недель и дольше при комнатной температуре в специальной упаковке. Такое молоко не скисает, как это происходит с обычным молоком, а просто через некоторое время прогоркает. В большинстве случаев из ультрапастеризованного молока можно получить домашний творог.

Технология приготовления

Если вы хотите приготовить не только обычный, но и обезжиренный творог, вам потребуется сепаратор молока – специальный аппарат, разделяющий молоко на обезжиренное молоко и сливки. Есть также сепараторы для работы с творогом. Они разделяют сквашенное молоко на творог и сыворотку. Но такое оборудование, как правило, используется лишь при промышленном производстве.

Творог получают сквашиванием молока и удалением сыворотки. Вырабатывают творог из цельного, а также из частично или полностью обезжиренного пастеризованного молока.

По внешнему виду (текстуре) различают творог традиционной слоистой текстуры, получаемый отделением сыворотки прессованием, и творог мягкий диетический, имеющий нежную пастообразную консистенцию, получаемый отделением сыворотки с помощью сепаратора.

Творог невысокой жирности можно получить из обезжиренного молока после сепарирования, предварительно добавив туда пахту (обезжиренные сливки, побочный продукт при производстве масла). Творог получают путем сквашивания молока чистыми культурами молочнокислых стрептококков и ароматообразуюших бактерий, иногда добавляют сычужный фермент.

В домашних условиях творог можно сквашивать свежей сметаной в количестве 50–80 г на 1 л молока. Пастеризованное молоко заливают в термос или другую емкость и доводят температуру до 26–28 ˚С летом и 32–34 ˚С зимой. Предварительно перемешав закваску, ее вносят в молоко. Заквашенное молоко перемешивают несколько раз в течение первых трех часов. Сквашивание при кислотном методе (сметаной) продолжается 6–8 часов. Готов ли сгусток, устанавливают пробой и по цвету сыворотки. Чайной ложкой делают в массе разлом – у нормального сгустка ровные края с гладкой поверхностью, а сыворотка прозрачная, желтого цвета.

Чтобы ускорить выделение сыворотки, готовый сгусток разрезают ножом на небольшие кубики с размером граней 1,5–2 см. Сгусток для ускорения выделения сыворотки подогревают до температуры 36–40 ˚С (трубчатым нагревателем, который аккуратно помещают в термос, или медленно вливая воду температурой 60–65 ˚С), выдерживают 15–20 минут, после чего удаляют сыворотку.

Полученный сгусток чистым ковшом разливают в чистые марлевые, бязевые или лавсановые мешочки, завязывают и подвешивают на 1 час для самопрессования, желательно при температуре не выше 16 ˚С. Затем творог прессуют до готовности под давлением в специальной пластмассовой форме, несколько раз встряхивая и переворачивая мешочек. Прессование желательно проводить при температуре не выше 6 ˚С (во избежание повышения кислотности творога).

Творог можно готовить и другими способами: сквашиванием в естественных условиях, на основе кефира или йогурта, а также с использованием хлорида кальция.

Кальцинированный творог, изготовленный в домашних условиях, полезен для детей и подростков в период активного роста, кормящих матерей и беременных женщин.

Кальций помогает правильно формировать и развивать костную систему, оказывает воздействие на пищеварение.

Кальцинированными кисломолочными продуктами не стоит увлекаться. Их чрезмерное употребление приведет к нарушению минерального обмена. Допустимая суточная норма для взрослого человека составляет 100 г. Для прикорма грудничков понадобится консультация специалиста. Только врач может указать допустимую дозировку для детей.

Для приготовления 1 кг творога потребуется около 3 л молока.

Творог, сквашенный естественным образом

Ингредиенты:
молоко

Пастеризованное молоко налить в небольшую кастрюлю и поставить в теплое место на 30 часов. В это время его не следует встряхивать и перемешивать, поскольку это ухудшит качество творожного сгустка. По прошествии указанного времени молоко превратится в простоквашу и сывороточную жидкость.

Кастрюлю поставить на плиту на очень слабый огонь и нагреть, не доводя до кипения. Чтобы лучше контролировать температуру, можно воспользоваться водяной баней – поставить кастрюлю со сквашенным молоком в другую кастрюлю большего размера с водой, причем вода должна доходить не более чем до середины кастрюли с простоквашей. Если сквашенное молоко будет перегрето, творог может получиться чрезмерно сухим и будет крошиться, а если нагреть простоквашу недостаточно, творог получится кислым, так как сыворотка будет отделяться

недостаточно хорошо.

Во время нагревания молочную массу нельзя помешивать ложкой – это нарушит процесс отделения сыворотки. В ходе подогревания нужно периодически проверять температуру, просто прикасаясь к кастрюле, чтобы не допускать перегрева. Нагревать до тех пор, пока не появятся характерные творожные сгустки и прозрачная сыворотка, то есть около получаса. После этого кастрюлю снять с огня и оставить остывать – до полного остывания пройдет приблизительно 6–8 часов.

Затем выложить творог шумовкой на сито либо слить содержимое кастрюли в банку через марлю, после чего оставить творог на некоторое время, чтобы он стек. Если творог был переложен в марлю, подвесить ее над раковиной или ванной, если в сито – установить его над любой емкостью, чтобы жидкости было куда стекать. До полной готовности творог должен стекать примерно час-полтора: если оставить его на более продолжительный срок, продукт может стать чрезмерно сухим.

Творог с использованием закваски

Ингредиенты:
1 л молока, 50 г сметаны или кефира

Эта технология позволяет получить творог быстрее. Молоко налить в банку, добавить сметану или кефир и оставить в теплом месте для сквашивания. Добавление кисломолочных продуктов придаст творогу особый вкус и значительно ускорит процесс сквашивания: в зависимости от температуры он может занять от 12 часов до суток.

Во время сквашивания помешивать молоко не следует. Когда молочная смесь превратится в простоквашу, нужно взять чистую кастрюлю, поставить в нее банку с простоквашей и налить такое количество воды, чтобы она была примерно на одном уровне с простоквашей. После этого банку нужно вынуть, а кастрюлю поставить на огонь. Доведя воду до кипения, выключить огонь и поставить в кастрюлю с горячей водой банку со сквашенным молоком. Банку накрыть крышкой и оставить примерно на полчаса. По прошествии указанного времени банку достать из воды и дать постоять еще 40–45 минут. После этого содержимое банки вылить на марлю и подвесить получившийся творожный сгусток над ванной или раковиной на два часа.

Творог в морозилке

Ингредиенты:
1 л кефира

Благодаря кефиру можно получить уникальный продукт, который отличается особой нежностью. Кефир в упаковке заморозить в морозильной камере. Затем вынуть и аккуратно освободить от упаковки, положить в сито с мелкими дырочками. Когда содержимое упаковки оттает, в сите останется нежный творог.

Творог на кефире

Ингредиенты:
1 л кефира

Налить кефир в небольшую кастрюлю. Еще одну емкость с водой поставить на огонь, довести до кипения, затем поставить сверху кастрюлю с кефиром, огонь уменьшить до минимума и держать, пока кефир не начнет сворачиваться. Аккуратно помешивать его ложкой, отодвигая сгустки к краю. Прогреть таким образом содержимое около 10 минут. Затем снять кастрюлю с печки и поставить в прохладное место на полчаса. Переложить полученный продукт в дуршлаг с марлей и подвесить для стекания на пару часов.

Творог на йогурте

Ингредиенты:
1 л живого йогурта без добавок

Приготовить творог из йогурта по рецепту «Творог на кефире».

Кальцинированный творог

Ингредиенты:
1 л молока, 2–3 ст. л. 10 %-ного раствора хлорида кальция

Приготовить творог по рецепту «Творог, сквашенный естественным образом», но в момент нагревания кислого молока добавить раствор кальция хлорида.

Курут

Курут (корот, курт) – сухой кисломолочный продукт, который представляет собой что-то среднее между сыром и творогом. Можно сказать, это концентрат из натурального молока с естественным консервантом – солью.

Курут популярен в таких странах, как Башкирия, Азербайджан, Узбекистан, Монголия, Киргизия, Казахстан, и в каждой из этих стран имеются свои секреты и рецепты приготовления этого питательного и ценного продукта.

Очень полезен для больных рахитом, так как содержит витамин D, кальций.

Курут готовят из козьего, овечьего, коровьего, кобыльего молока с добавлением соли и специй. Вкус – сухой, соленый, бывает сладковатый и кислый, очень сытный.

Курут бывает трех видов:

– соленый и сушенный в виде шариков, обжатых в ладони;

– отваренный на протяжении 2–3 часов и просушенный в виде шариков на солнце;

– вареный пастообразный, такой курут добавляют в бульон.

Сушеный курут тоже могут добавлять в бульон, но в таком случае его предварительно размягчают в воде или бульоне.

У башкир курут представляет собой шары размером с апельсин. Казахи часто добавляют кислый курут в мясные жирные супы. Курут добавляют в шурпу (бульон) при приготовлении национального блюда бешбармак (переводится как «пять пальцев», поскольку это блюдо из отварного теста и мяса принято есть руками, запивая бульоном с кислым курутом).

Таджики используют курут для приготовления курутоба (творог с овощами), а марийцы – туары (сухих сырников).

Без курута у народов Центральной Азии не обходится ни одно застолье.

Курут скотоводческие народы Азии заготавливали впрок, он играл роль хлеба. Наряду с сушеным и вяленым мясом курут широко используется во время длительных поездок и сезонных работ вне дома.

По преданию, именно благодаря куруту Тамерлан избавился от обозов, замедляющих передвижение любого войска. Его воины шли со скоростью танковых корпусов, питаясь курутом. Хурджин с курутом, прикрепленный к седлу, весил совсем немного и заменял воину полевую кухню. На привалах похлебка с мукой, курутом и солониной становилась полноценным ужином.

Творожную массу, из которой делают курут, называют по-разному: сузьма, сузьбе, чакка, тараг, катык.

Курут из козьего молока содержит много белка, жира, кальция, витамин А, тиамин (витамин В1), ниацин, соли железа,

магния и калия, роль которого велика в деятельности сердечно-сосудистой системы. Полезные вещества из такого курута хорошо усваиваются.

Курут – очень сытный и калорийный продукт (260 ккал в 100 г). По калорийности и составу аминокислот сушеный творог и сыр равноценны мясопродуктам, а по сохранности и усвояемости организмом превосходят последние. Его также можно готовить из обезжиренного молока или пахты – тогда он будет низкокалорийным. Химический состав разный, но в среднем содержание в куруте жира – 12 % (жирный), соли – 2 %, влаги–15 %.

Народы Средней Азии готовят курут по-разному, используя разные закваски и исходное сырье – молоко. Есть регионы, где используют довольно экзотическое буйволиное (Армения), верблюжье (Казахстан, Кыргызстан) или кобылье молоко (Кыргызстан, Татарстан, Башкирия, Монголия). Курут из этих видов молока получается особенно питательным, обладает уникальным составом микроэлементов.

Ингредиенты:
1 л молока, 1 стакан сметаны, соль по вкусу

Свежее цельное молоко закипятить, охладить до температуры 25–30 ˚С, заквасить кислым молоком или сметаной и поставить в теплое место на 12–24 часа, в зависимости от температуры. От полученного сгустка отделить сыворотку, как обычно, после чего положить его под гнет на 5–6 часов. Творог посолить, скатать в шарики и высушить при температуре 35–40 ˚С. Курут можно хранить при температуре 20–25 ˚С более месяца.

Иркит

Иркит – это простокваша, из которой делают курут. Для приготовления напитка нужно сначала сделать закваску из кипяченого молока, смешать ее с сырым молоком в эмалированной посуде и оставить на несколько часов до скисания. Затем поставить на огонь и постоянно помешивать до полного приготовления. Готовую простоквашу можно пить или сделать из нее курут. Более простой рецепт этого напитка: нужно просто растворить курут в воде.

Иркит обладает уникальным составом: полноценные молочные белки, биологически активные вещества, углеводы, ферменты, микроэлементы, витамины. Витамин А улучшает зрение, укрепляет иммунитет и способствует омоложению кожи.

Витамин D играет не последнюю роль в профилактике и лечении раковых заболеваний. Кальций, которым так богат иркит, улучшает обмен веществ и укрепляет костные ткани, частое потребление этого напитка препятствует развитию остеохондроза. Витамин Е замедляет процесс старения клеток и предотвращает образование тромбов. Детям иркит рекомендуется для профилактики рахита.

Употребление иркита подавляет тошноту, его можно использовать как средство против укачивания, регулярное употребление иркита нормализует микрофлору кишечника, напиток легко усваивается организмом.

Аклак

Одним из традиционных казахских молочных блюд является аклак. Для его приготовления цельное коровье молоко сквашивают простоквашей из овечьего молока.

Ингредиенты:

3 л коровьего молока, 1 л простокваши из овечьего молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Молоко поставить в теплое место, добавить простоквашу и оставить на сутки-двое. Скисшее молоко несложно отличить даже визуально: оно становится неоднородным, белок поднимается вверх, снизу образуется сыворотка. Вылить массу в кастрюлю и поставить на огонь. Подогревать, периодически помешивая шумовкой, до 60 ˚С, затем снять с плиты, посолить. Дать постоять с полчаса, затем отцедить, добавить масло, перемешать. На дуршлаг положить марлю и откинуть массу. Завязать марлю и подвесить на пару часов для стекания. Затем вынуть отцеженный сгусток.

Скир

Считается, что скир – исконно норвежское блюдо и что в Исландию его привезли викинги. Но сейчас он в Исландии популярнее, чем в Норвегии, и весь мир знает скир как исландский продукт.

В него добавляют, кроме обычных кисломолочных бактерий, еще и сычужные ферменты. Это делает скир очень густым и непривычно терпким. В нем есть кисловатый привкус, сливочный, немного сладкий – продукт для настоящих любителей молочной экзотики.

В Исландии его производят как «чистым», так и с добавлением сахара, мороженого, ягод. Если добавить скир в овсянку, то получится традиционный исландский завтрак.

В Исландии и США можно купить скир, а в Европе его не производят промышленным способом.

Некоторые кулинарные книги предлагают скир приготовить самостоятельно.

Это вряд ли возможно без настоящей скировой закваски – именно добавляя ее в молоко, готовят полутворог-полуйогурт. Но получить представление о скире можно.

Ингредиенты:
1 л молока, 1 л простокваши

Молоко вскипятить, прямо во время кипения влить простоквашу. Огонь увеличить на 1–2 минуты. Как только сыворотка станет зеленовато-желтой, слить ее. Полученный сгусток выложить в глубокую тарелку и обмять ложкой со всех сторон так, чтобы отделилась вся сыворотка зеленовато-желтого цвета. Как только начнет отделяться белая, похожая на молоко жидкость, надавливание на сгусток прекратить. Получится нежная масса с йогуртовым сливочным вкусом, мягче сыра и гуще йогурта.

Иримшик

Иримшик, или сары иримшик – блюдо казахской кухни, нечто среднее между творогом и сыром. Обычно иримшик светло-коричневого цвета, имеет сладковатый вкус. Сладость естественная, без добавления сахара.

Готовят иримшик довольно долго. Свежее цельное молоко подогревают, а затем или заквашивают, или дают скиснуть. Кислое молоко долго уваривают на медленном огне до отделения творожного сгустка и практически до полного испарения всей сыворотки. На этом этапе надо внимательно следить за творогом и не дать ему подгореть. Уваривание иримшика может занять целый день, и ускорять процесс не рекомендуется. Под воздействием температуры лактоза меняет цвет на золотисто-коричневый и иримшик приобретает сладковатый сливочный вкус.

Раньше казахи для приготовления иримшика использовали для закваски сычуг из желудка двух– или трехдневных ягнят. Такую сычужную массу называли майек. Его могли использовать многократно, то есть высушить, хранить какое-то время и снова

использовать. Был и второй способ закваски: готовый айран добавляли во время подогревания в соотношении 1:1 и далее начинали уваривать как обычно.

Уваренный иримшик отжимают и раскладывают на ровной поверхности для просушки. Подают к столу как десерт вместе со сметаной или добавляют в жент (национальное праздничное блюдо, изготавливаемое из пшенной крупы с добавлением сушеного толченого творога, топленого масла, сахара, меда, изюма) для сладости.

Ингредиенты:
2 л свежего молока, 2 л айрана

Свежее цельное молоко подогреть, добавить кислое молоко и долго уваривать на медленном огне до отделения творожного сгустка и практически полного испарения всей сыворотки, не давая подгореть. Под воздействием температуры лактоза меняет цвет на золотисто-коричневый и иримшик приобретает сладковатый сливочный вкус. Уваренный иримшик отжать и разложить на ровной поверхности для просушки.

Ежегей

Ежегей – традиционное блюдо казахской кухни, творог, который обычно готовят из смеси кипяченого молока и катыка с добавлением в конце приготовления небольшого количества масла и соли.

Ингредиенты:
1 л молока, 2,5 л катыка или простокваши, 150 г сливочного масла, соль по вкусу

Молоко довести до кипения, влить катык или простоквашу и кипятить не более 1–2 минут. Затем процедить через марлю, полученный сгусток смешать со сливочным маслом, подсолить по вкусу.

Экспресс-ежегей

Ингредиенты:
1 л молока, 2 л 1 %-ного кефира, 100 г сливочного масла, соль по вкусу

Молоко довести до кипения, влить кефир, помешивая, вновь

довести до кипения и держать на огне 1 минуту. Дуршлаг выстелить марлей в 2 слоя и поставить в глубокую кастрюлю. Вылить смесь в дуршлаг, завязать концы марли и подвесить для стекания. Переложить творожную массу в миску, вбить мягкое масло, подсолить, еще раз перемешать и поставить в холодильник для остывания.

Сузьма

Сузьма (сюзьма) – кисломолочный продукт, приготовленный путем удаления сыворотки из катыка. Катык наливают в хлопчатобумажный мешок и подвешивают. Сыворотка, просачиваясь сквозь ткань, стекает. Оставшаяся в мешке масса белого цвета – сузьма.

Из-за его консистенции этот кисломолочный продукт можно спутать со сметаной или творожной массой. Для того чтобы сделать сузьму, в Средней Азии и на Кавказе используют два молочных напитка – катык и грузинский мацони.

Благодаря тому что сузьма богата витаминами, минералами, особенно цинком, железом, кальцием, она имеет целый ряд полезных для организма свойств: ее употребление способствует нормализации обмена веществ, значительному улучшению работы кишечника, сохранению молодости и укреплению иммунитета.

Сузьма отличается диетическими свойствами: калорийность 100 г сузьмы составляет примерно 80–100 ккал (меньше, чем в порции гречневой каши).

Из сузьмы готовят разные виды сыра, например курут, традиционный и зернистый творог, жирное масло, на Кавказе – айран, который в народе считают эликсиром долголетия. Айран из сузьмы принято употреблять в качестве облегчающего напитка после употребления тяжелых для желудка блюд, например шашлыка или хинкали.

Сузьма – уникальный продукт, который может служить как дополнительным блюдом, так и основным. Очень часто его подают на завтрак вместе с повидлом и ломтиками черного хлеба.

Некоторые хозяйки добавляют сузьму в салаты и супы.

В старину все путешественники брали с собой сузьму в дорогу, ведь именно она придавала сил и бодрости в пути.

Ингредиенты:

700 мл катыка или простокваши, 5 веточек укропа, ½ ч. л. соли

Марлю сложить в несколько слоев и положить на дуршлаг так, чтобы края свободно свисали. Под дуршлаг поставить посуду для стекания жидкости, вылить в марлю катык и завязать свободно свисающие концы ткани в узел. Подвесить мешочек или положить сверху груз (например, кастрюлю с водой). Оставить мешочек на 2 часа. Чем больше стечет жидкости, тем гуще получится масса. Нарезать мелко укроп. Сузьму переложить в миску, посолить по вкусу, добавить укроп и перемешать. Подавать сузьму холодной с лавашем или лепешками.

Йогурт и другие кисломолочные продукты в домашних условиях

С незапамятных времен сквашенное молоко использовалось многими народами Европы, Азии и Африки. Татары, башкиры, узбеки, казахи, туркмены называют его катыком, у армян он известен как мацун, у грузин – мацони, у таджиков – чургот, у египтян – лебен, у индийцев – дахи, на Сицилии – мецорад. У турок, греков и румын он называется «йогурт» и так же именуется во всех странах Западной Европы.

Йогурт – кисломолочный продукт, вырабатываемый из молока путем сквашивания специальными культурами.

Родина современного йогурта – страны Балканского полуострова, где на протяжении многих веков особое внимание уделялось культивированию и отбору лучших естественных заквасок для кислого молока и где были выделены уникальные культуры болгарской палочки и термофильного стрептококка.

Было замечено, что если взять часть скисшего молока и добавить в свежее, то сквашивание молока ускоряется, а вкус полученного продукта улучшается, если молоко было предварительно прокипячено. Так появилась закваска. Ее сохраняли, обмакивая в хорошо размешанное кислое молоко чистую сухую ткань. Ткань высушивали в тени и хранили в чистом месте. Перед употреблением такую ткань опускали в прокипяченное теплое молоко, которое сквашивалось в течение суток. И сегодня пастухи на высокогорьях используют естественные закваски.

В Болгарии йогурт называют «кисело мляко». Именно там были впервые обнаружены, изучены и использованы йогуртовые кисломолочные культуры – Lactobacillus bulgaricus, болгарская палочка (названа в честь Болгарии), и Streptococcus thermophilus, термофильный стрептококк.

Обнаружил палочку болгарский микробиолог Стамен Григоров в 1905 году, однако название Lactobacillus bulgaricus бактерия получила только через 2 года.

Молодого студента поддержал и повторил его открытие знаменитый ученый-иммунолог, лауреат Нобелевской премии Илья Ильич Мечников. Изучая вопросы старения, он установил, что на момент исследования из 36 изученных стран в Болгарии проживало больше всего людей, достигших 100 лет (на каждую 1000 человек приходилось 4 долгожителя). В своих исследованиях он связывал этот факт с регулярным

употреблением жителями страны болгарского кислого молока и, соответственно, йогуртовых культур болгарской палочки, которые и оказывают столь полезное действие на микрофлору кишечника и организм в целом. Сам иммунолог регулярно употреблял в пищу натуральные йогурты и болгарскую палочку в чистом виде.

При проведении своих исследований И. И. Мечников заметил, что для сквашивания молока нужна еще одна чистая культура – термофильный стрептококк (Streptococcus thermophilus). Эта бактерия уже присутствует в человеческом организме и помогает в усвоении молочных продуктов организмом. Использование ее дает возможность молоку свернуться до образования сгустка. В отличие от палочковидной болгарской бактерии, она имеет сферическую форму.

Именно смесь чистых культур Lactobacillus bulgaricus и Streptococcus thermophilus и дает положительный результат при сквашивании молока. В описании своих исследований С. Григоров посчитал эти два вида кисломолочных бактерий болгарской палочкой, и только И. Мечников выделил Streptococcus thermophilus в отдельный ряд.

Болгары считают, что настоящий полезный йогурт производят только в их стране.

В составе натурального йогурта присутствует коровье молоко и закваска, в которой содержатся термофильный стрептококк и болгарская палочка, никаких стабилизаторов, ароматизаторов и консервантов, сахара.

Открытую в Болгарии бактериальную палочку стали использовать для сквашивания молока и в других странах. Продукт, который образовывался в результате этого процесса, получил название «йогурт» (от тур. «йугурт»). Со временем во многих странах при производстве этого кисломолочного продукта научились использовать другую микрофлору и только в Болгарии йогурт – это по-прежнему кислое молоко с добавлением бактерий Lactobacillus bulgaricus и Streptococcus thermophilus. Другими словами, настоящий натуральный йогурт можно получить только из закваски с болгарской палочкой.

В настоящее время во многих странах состав йогурта не регулируется законодательно. Помимо йогуртовых бактерий или вместо них используются лактобактерии или бифидобактерии, например Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bifidus и др. Конечно, эти бактерии также очень полезны для организма, они тоже ферментируют лактозу, способствуя получению очень нежной йогуртоподобной массы, но это уже не йогурт, а йогуртовый продукт. К тому же некоторые виды бактерий после ферментации молока погибают, и назвать такой йогурт «живым»

уже сложно.

Помимо йогурта, болгарская палочка используется при приготовлении мечниковской простокваши. Именно этот продукт иммунолог И. И. Мечников рекомендовал для ежедневного употребления. От обычного скисшего молока она отличается тем, что в ее составе имеется болгарская палочка. По вкусу мечниковская простокваша более кислая.

Этот пробиотический продукт приводит в норму содержание в кишечнике полезных микроорганизмов, обогащает организм кальцием, витаминами, ферментами, аминокислотами и молочным белком. Простокваша Мечникова повышает защитные силы организма, иммунитет, оказывает послабляющее действие, нормализует работу органов пищеварительной системы. Она полезна при заболеваниях желчных путей, печени, поджелудочной железы, дисбактериозе, запоре, ожирении, колите, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, слабой перистальтике кишечника и др.

Благодаря содержанию полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3 и Омега-6), мечниковская простокваша оказывает выраженное антисклеротическое действие, замедляет и предупреждает развитие гипертонической болезни и ишемии сердечной мышцы.

Чем старше человек, тем хуже его организм переносит молочный сахар – лактозу. В кисломолочных продуктах лактозы нет, поэтому простокваша легко усваивается. Главное помнить, что она обладает мочегонным эффектом и выраженными антибиотическими свойствами.

В чем отличие мечниковской простокваши от обычной? Мечниковскую простоквашу готовят из молока 6 %-ной жирности, сквашивая его при 37–40 ˚С. Качественная мечниковская простокваша имеет гладкую поверхность, белый цвет, однородную сметаноподобную консистенцию. Сгусток простокваши плотный, без пузырьков, имеет приятный вкус без посторонних привкусов или запахов. Мечниковская простокваша кислее обычной. Это лучший напиток и для раннего утра, и для позднего вечера. И. И. Мечников называл заквасочную культуру из стрептококков и болгарской палочки «лактобациллином». При промышленном изготовлении, кроме молочнокислых стрептококков и болгарской палочки, также используют дрожжи.

Состав йогурта определяет его полезные свойства. Главными функциями такого продукта являются следующие:

– препятствие размножения гнилостных микроорганизмов в кишечнике;

– улучшение пищеварения и работы желудка;

– очищение кишечника от шлаков, токсинов и каловых масс;

– уничтожение стрептококков и стафилококков, тифозной палочки;

– улучшение усвоения пищи;

– профилактика инфекционных болезней;

– повышение иммунитета;

– снижение веса.

Домашний йогурт может иметь разную калорийность. Это зависит от жирности молока. В среднем калорийность продукта составляет 68 ккал на 100 г. Также следует отметить, что домашний йогурт содержит 8,5 г углеводов, 5 г белков и 3,2 г жиров.

Что касается витаминов, то их перечень весьма обширен: витамин А, В12, В1, В3, В2, В6, С, РР, холин. Также следует отметить, что домашний йогурт содержит минеральные элементы: магний, калий, кальций, серу, натрий, железо, фосфор, фтор, цинк, марганец, хлор, хром и йод. Благодаря им продукт довольно часто применяют для устранения дефицита микро– и макроэлементов в организме.

Основой всех кисломолочных продуктов является молоко. Его можно превратить в кефир, ряженку или простоквашу – все зависит от используемой закваски. При внесении этих культур в пастеризованное молоко сложные вещества распадаются на более простые, которые быстрее и легче усваиваются организмом.

В йогуртовых культурах содержится молочная кислота, образующаяся при расщеплении молочного сахара. Она затормаживает процессы гниения в желудочно-кишечном тракте. А если йогурт содержит бифидобактерии, параллельно идет восстановление нормальной микрофлоры кишечника.

Все молочнокислые продукты, содержащие живые бактерии, обладают одной общей особенностью: срок годности у них ограничен (максимальный – 1 месяц). Хранят их только в холодильнике.

Термизированные йогурты – это йогурты, подвергнутые термической обработке. Они могут храниться до года при комнатной температуре. Не обладая лечебным эффектом, они содержат витамины и полезные микроэлементы.

Технология и оборудование для приготовления йогуртов

Прежде чем начать готовить йогурт, нужно запомнить следующие правила.

1. Основные условия успешного приготовления йогурта – это качественное молоко, правильная закваска, стерильная посуда и постоянная температура брожения.

2. Молоко нужно обязательно вскипятить, чтобы таким образом убить все болезнетворные бактерии, которые могут в нем содержаться. Рекомендуется доводить до кипения даже пастеризованное молоко.

3. Для приготовления йогурта не используйте слишком горячее молоко, иначе полезные бактерии погибнут. Идеальная температура –38–40 ˚С.

4. Очень важно, чтобы весь инвентарь, используемый для приготовления целебного напитка, был чистым – контейнер йогуртницы, термометр (его нужно вымыть теплой водой и протереть спиртом), ложка, которой вы будете размешивать молоко с закваской. Всю посуду нужно обдать кипятком.

5. Нельзя готовить йогурт в пластиковой емкости: она может «поделиться» с молоком канцерогенными веществами. Крайне нежелательно использовать алюминиевую посуду.

6. На качество и консистенцию домашнего йогурта влияет жирность молока, поэтому выбирайте оптимальную – 3,2–3,5 %. Те, кто не заботится о фигуре, могут использовать молоко жирностью 6 %.

7. Сквашивающийся продукт нельзя взбалтывать и перемешивать, чтобы не разрушить структуру, иначе йогурт не созреет.

8. Какие-либо дополнительные ингредиенты лучше добавлять в уже готовый продукт. Полезным бактериям для нормальной жизнедеятельности не нужно ничего, кроме молочной среды. Наличие сахара в закваске может привести к развитию дрожжей, фруктов – к размножению гнилостных бактерий. Не стоит также добавлять в йогурт сухое молоко или крахмал.

9. Готовый йогурт сразу нужно отправить в холодильник, чтобы прекратилось размножение бактерий. Домашний йогурт может храниться в холодильнике всего несколько дней.

Оборудование и сырье

Для приготовления йогурта потребуются:

– кастрюля, или термос, или йогуртница с несколькими контейнерами (рис. 6), или мультиварка (рис. 7);

– термометр;

– ложка.

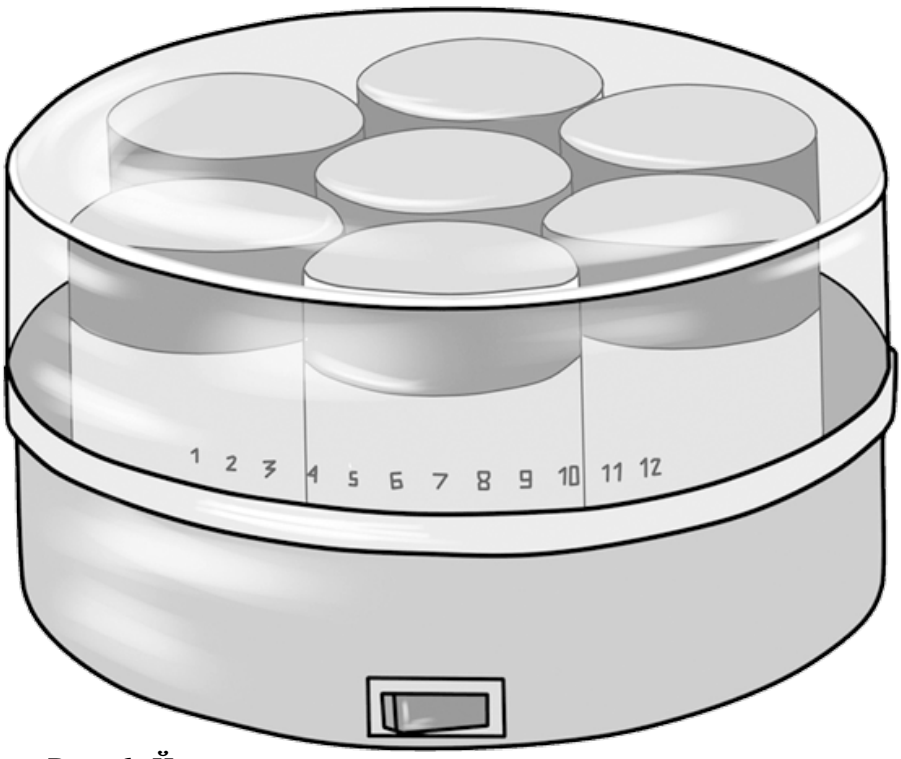

Рис. 6. Йогуртница

Для приготовления йогурта идеально подходит цельное деревенское молоко. Его можно купить на рынке у продавца, которому вы доверяете.

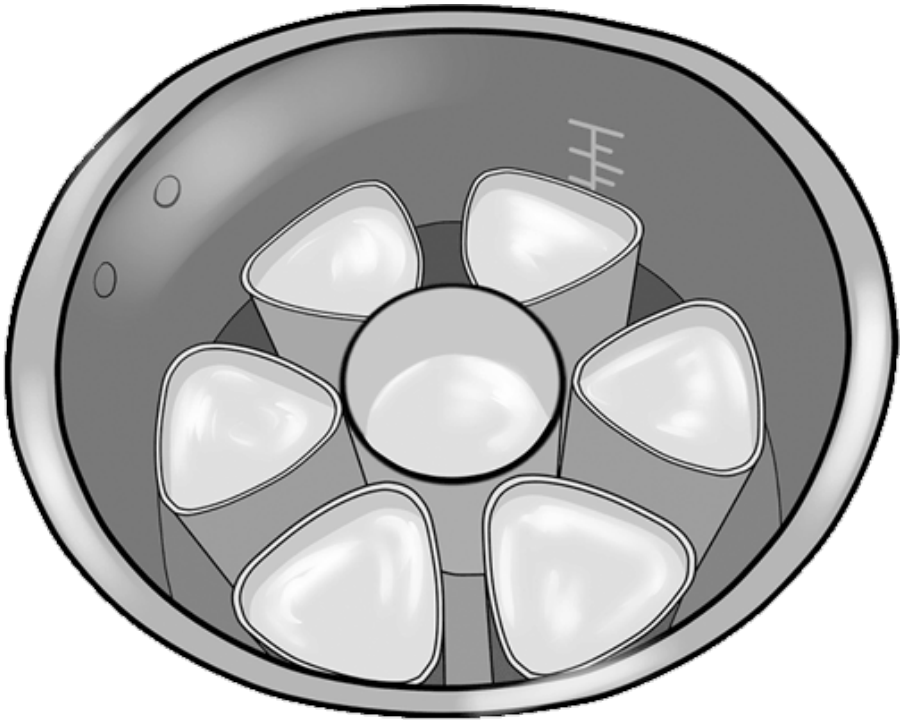

Рис. 7. Контейнеры для йогурта в мультиварке

Кастрюлю нужно смочить холодной водой, влить молоко, прокипятить и остудить до 37–42 °С. Многие хозяйки проверяют молоко пальцем, но это негигиенично, да и можно не угадать с температурой. Очень важно, чтобы она была не выше 45 °С, иначе все полезные бактерии погибнут. Если нет термометра, можно просто приложить посуду с молоком к щеке: если не горячо, значит, температура идеальна.

Пастеризованное молоко использовать нежелательно, но если нет другого выхода, подойдет и пастеризованное с небольшим сроком хранения. Крайне нежелательно использовать стерилизованный продукт. А топленое молоко придаст йогурту оригинальный карамельный вкус.

Кроме молока, для приготовления йогурта понадобится сухая закваска. Ее можно купить в аптеке. Производителей закваски много, есть из чего выбрать.

Разводят закваски перед применением так: небольшое количество молока (около 2 ст. л.) нужно добавить во флакончик с закваской и смешать полученную жидкость с оставшимся молоком (либо добавить 2 капсулы закваски на 1 л молока).

В некоторых источниках советуют использовать в качестве закваски натуральный «живой» йогурт с минимальным сроком хранения, но лучше этого не делать: после добавления йогурта в

молоке может начаться активное размножение не только полезных, но и патогенных микроорганизмов. Если количество посторонней микрофлоры при приготовлении домашнего напитка превысит допустимую норму, это может спровоцировать пищевые отравления и инфекционные заболевания.

Технология приготовления

Кулинары, регулярно делающие домашний йогурт, утверждают, что лучшей закваской для такого продукта является сухой фермент, продаваемый в аптеках. Какой из них выбрать – решать вам. Благодаря наличию в них тех или иных веществ они могут сделать йогурт более кислым или пресным, густой консистенции или жидкой и т. п.

Что касается закваски в виде магазинного кисломолочного продукта, то чаще всего ее применяют лишь те хозяйки, которые знают, где можно приобрести натуральный йогурт без красителей и консервантов. Согласно их отзывам, при правильном использовании можно получить не только очень вкусное, но и полезное лакомство, которое обязательно оценят по достоинству все домочадцы. Кстати, закваску можно приготовить единожды, а затем хранить около 2 недель в холодильнике или же готовую закваску можно попросить у своих знакомых, которые также любят лакомиться вкусным и полезным йогуртом.

Приготовление в йогуртнице. Безусловно, очень удобно делать йогурт в специально предусмотренной для этого бытовой технике – йогуртнице. Все дело в том, что современный прибор сам четко поддерживает нужную температуру на протяжении указанного времени. Если вы выбираете рецепт приготовления домашнего кисломолочного продукта и имеете на своей кухне все последние новинки бытовой техники, сделайте это в йогуртнице.

Для начала позаботьтесь о стерильности используемой посуды. В йогуртнице есть специальные небольшие стаканчики. Они могут быть сделаны из стекла или жаропрочного пластика. Лучше их прокипятить или хотя бы обдать крутым кипятком. Так вы не допустите попадание в будущий йогурт ненужных бактерий, обеспечив тем самым его наиболее полезный и качественный состав.

Современные модели йогуртниц сами в электронном режиме выбирают время, необходимое для приготовления йогурта. А для более старых приборов его нужно определить. Как правило, это не менее 6 часов. Но если вы хотите получить йогурт более густой консистенции, увеличьте время его нахождения в йогуртнице. Учтите, что в этом случае он будет кислее.

Сколько закваски для йогурта понадобится в этом случае, чтобы получить вкусное и полезное лакомство для всей семьи? Достаточно всего лишь одного пакетика или флакона. Его содержимое разводят теплой водой или молоком до полного растворения. Затем отдельно нагревают молоко (пастеризованное

предварительно кипятить не нужно) до температуры 38–39 ˚С. После этого в него добавляют подготовленный фермент и размешивают. Приготовленную массу разливают в баночки, которые идут в комплекте с йогуртницей. Заполненные контейнеры ставят в прибор и выдерживают указанное в инструкции время.

После того как молоко загустеет, аппарат выключают. Через 30 минут баночки с готовым йогуртом закрывают крышками и ставят в холодильник минимум на 4 часа. Готовность йогурта можно проверить по консистенции. Если йогурт в йогуртнице остался жидким, ситуацию можно попробовать исправить, включив йогуртницу еще на один цикл на 4–6 часов.

Полученный кисломолочный продукт можно употреблять как угодно: с сахаром, вареньем, медом, фруктами (замороженными или свежими), ягодами и пр.

Приготовление в мультиварке. Используя этот рецепт, вы сможете сделать очень вкусный и полезный йогурт, который будет отличаться превосходным вкусом и нежнейшей консистенцией.

В глубокую кастрюлю влить 500 молока 3,5 %-ной жирности и довести до кипения. Если вы купили ультрапастеризованное или стерилизованное молоко, кипятить его не обязательно. Просто нагрейте его до температуры 39–43 ˚С.

Одновременно с термической обработкой исходного сырья подготовим инвентарь. Для этого стерилизуем термометр, чашу для йогурта и ложку.

Остудив молоко до температуры 39–43 ˚С, открыть флакон с закваской, влить в него немного теплого сырья и хорошо перемешать. После этого содержимое пузырька влить в кастрюлю с молоком и снова перемешать стерильной ложкой.

Полученную смесь поместить в стерилизованную тару мультиварки и оставить в режиме подогрева на 5–6 часов. В результате получится густой, нежный и очень вкусный йогурт. Его нужно разлить в стеклянные банки и поместить в холодильник.

Перед тем как добавить к йогурту сахар, мед, варенье, фрукты, ягоды и т. д., оставьте часть продукта для использования в качестве закваски для следующей партии домашнего лакомства.

Приготовление йогурта в мультиварке без режима «Йогурт». Если в мультиварке отсутствует режим «Йогурт», нужно уделить его приготовлению внимание после заквашивания молока и разлива по стеклянным баночкам. Важно, чтобы банки были заполнены молоком до самого верха. Их нужно поставить в чашу мультиварки, предварительно положив на дно полотенце.

Налейте теплую воду (40 ˚С) так, чтобы баночки были

покрыты на 2/3. Закройте крышкой. Через 1,5–2 часа включите мультиварку и установите режим «Подогрев». Обычно нужная температура достигается примерно через 5–10 минут. Контролируйте температуру с помощью градусника.

Затем выключите мультиварку и закройте крышку. Через пару часов повторите процедуру. Действуйте таким образом до полного приготовления продукта.

Приготовление закваски самостоятельно. Готовить йогурт можно и на плите на водяной бане.

В этом случае для приготовления домашнего йогурта нам понадобится:

– молоко ультрапастеризованное – 2,7 л;

– натуральный йогурт без красителей и прочих добавок – 150 г.

В приготовлении такого йогурта нет ничего сложного. Главное – использовать только стерилизованный инвентарь и свежее исходное сырье и закваску.

Коровье молоко вливают в трехлитровую стеклянную банку, а затем ставят ее в большую и глубокую кастрюлю, на дно которой выкладывают тканевую салфетку или какую-либо подставку. После этого в посуду заливают обычную воду. Жидкость должна доходить до плечиков банки.

В таком виде кастрюлю ставят на слабый огонь и прогревают молоко до 40–42 °С. Если вы используете не ультрапастеризованное исходное сырье, его сначала доводят до кипения, а затем остужают до указанной температуры.

После того как молоко станет теплым, его вынимают из кастрюли и сразу же добавляют свежий натуральный йогурт. Тщательно перемешав ингредиенты стерилизованной ложкой, их быстро закрывают полиэтиленовой крышкой и укутывают в теплое ватное одеяло. В таком виде йогурт оставляют возле батареи или просто в теплом помещении.

Ровно через сутки кисломолочный продукт должен заметно загустеть и приобрести очень нежную консистенцию. Его вынимают из одеяла и сразу же помещают в холодильник. При подаче к столу йогурт раскладывают по пиалам, добавляют сахар, мед, варенье, ягоды, фрукты и прочие ингредиенты.

Если вкус и консистенция такого продукта вам понравился, то его можно отложить в отдельную баночку (до добавления различных компонентов) и использовать в качестве закваски для следующей порции.

Если же данное лакомство не пришлось вам по вкусу, то его можно сделать с применением другого йогурта.

Регулярно экспериментируя и используя разные продукты, вы

обязательно приготовите именно тот йогурт, который понравится не только вам, но и всем членам вашей семьи.

Приготовление йогурта без йогуртницы и использования бытовой техники. Молоко заквашивают, как и в предыдущих рецептах. Емкость с заквашенным продуктом следует плотно обернуть несколькими слоями бумаги. Затем тщательно обмотать полотенцем или другой тканью, чтобы не терять тепло, найти самое теплое место в квартире и поставить йогурт для сквашивания на 12–14 часов.

Если потери тепла будут значительны и не будет соблюден температурный режим (40–42 ˚С), время приготовления йогурта нужно увеличить еще на несколько часов.

Срок хранения готового йогурта в холодильнике – 7 дней. Употреблять такой кисломолочный продукт следует 3 раза в день перед приемом пищи за 20 минут. Взрослым будет достаточно 100–150 мл йогурта, детям старше 3 лет – 50–100 мл на один прием.

Добавки в йогурты. Вносить добавки в йогурт можно несколькими способами.

1. Можно вносить дополнительные ингредиенты в молоко перед смешиванием с закваской. Таким способом можно добавить сахар или заменители сахара, мед, фруктовый, ягодный, цветочный или мятный сиропы, ванилин, какао, кофе, хлопья карамели, фруктовую цедру и другие сыпучие и жидкие наполнители. Добавляя их, проследите, чтобы при смешивании они полностью растворились или равномерно распределились в молоке. Количество регулируйте в соответствии с вашим вкусом.

Однако нужно помнить, что внесение различных добавок перед сквашиванием сказывается на консистенции готового продукта. Так, например, сахар, сладкие сиропы, мед сделают йогурт менее густым. Также добавки влияют на пищевую ценность кисломолочных продуктов: сладкий йогурт более калорийный.

2. Можно вносить добавки в стаканчики йогуртницы (или в термос) перед тем, как залить туда подготовленную смесь молока и закваски. Такой способ подходит для добавок в виде отдельных кусочков кураги, чернослива, орехов, некоторых свежих фруктов (ананас, апельсин, мандарин).

Ягоды и мягкие фрукты (персик, абрикос) также можно добавлять в йогурт этим способом, но рекомендуется предварительно проварить их с сахаром на медленном огне, поскольку за 7–10 часов ферментации молочнокислых бактерий при благоприятной температуре эти фрукты и ягоды станут источником брожения и польза от кисломолочного напитка

может превратится во вред.

3. Можно добавлять желаемые ингредиенты в уже готовый продукт непосредственно перед употреблением. Такой способ подходит для любых добавок, в том числе для всех свежих фруктов и ягод.

Однако не всегда процесс приготовления и результат оправдывают ожидания. Например, иногда йогурт может получиться жидким. В этом случае обратите внимание на жирность используемого молока. Она должна быть не ниже 2,5 %. А вот образование сыворотки на поверхности йогурта – явление далеко не редкое. Просто слейте ее, на качестве продукта это никак не отразится.

Не стоит расстраиваться и в том случае, если йогурт свернулся. Возможно, все дело в качестве молока и закваски или в баночках, которые оказались плохо стерилизованными. Вспомните рецепт домашних оладий и приготовьте их на неудавшемся йогурте. А можете просто еще немного подержать его в тепле, чтобы он створожился, после чего откиньте на марлю и порадуйте близких нежнейшим домашним творожком.

Густота йогурта. Если вам нужен плотный, густой йогурт, можете воспользоваться следующими приемами:

– добавьте в молоко перед заквашиванием несколько ложек сухого молока;

– добавьте в готовый йогурт перед охлаждением пепсин или агар-агар;

– добавьте в готовый йогурт кукурузный крахмал (1 ч. л. на стандартный порционный стаканчик 125–140 г). Это также сделает йогурт более нежным.

Данные о калорийности йогурта приведены в таблице.

Калорийность йогурта

Наименование продукта	Калорийность, ккал
Йогурт на коровьем молоке 1,5 %-ной жирности	~ 440 (1 л) ~ 55,0 (125 мл)
Йогурт на коровьем молоке 2,5 %-ной жирности	~ 530 (1 л) ~ 66,3 (125 мл)
Йогурт на коровьем молоке 3,4—4,5 %-ной жирности	~ 660 (1 литр) ~ 82,5 (125 мл)
+ сахар (1 ч. л. ~ 10 г)	+ 10,0

Домашнее выведение культуры кисломолочной болгарской палочки. При простом заквашивании густого молока сметаной

болгарский йогурт получится не сразу, а лишь после того как хотя бы 3–4 раза будет произведена повторная закваска густого молока (см. ниже) 100–150 мл предыдущей порции йогурта. Так постепенно создастся культура болгарской палочки, которую в дальнейшем надо поддерживать и каждый день заквашивать новую порцию старой. Во время первых двух раз заквашивания будет получаться не йогурт, а густянка – продукт, более близкий к густой простокваше. В результате последовательного повторения таких действий будет окончательно культивирована чистая культура болгарской палочки, создающая настоящий вкус йогурта и формирующая его особые ценные свойства.

Домашний йогурт в термосе

Ингредиенты:

1 л пастеризованного молока, 1 флакон закваски или 3 ст. л. живого йогурта

Налить молоко в кастрюлю, довести до кипения и на слабом огне томить 5 минут. Так магазинный продукт обретет оттенок домашнего топленого молока, как в бабушкиной печи. Остудить молоко до 40 °С, обязательно снять пенку, чтобы приготовленный в термосе йогурт имел однородную консистенцию.

Сухую закваску развести прямо во флаконе, добавив к него 1 ст. л. подготовленного молока. Полученную смесь влить в емкость с остальным молоком. Если используется живой йогурт из магазина (естественно, с минимальным сроком хранения), а не сухой его аналог, выложить содержимое коробочки или стаканчика в емкость с основным ингредиентом и тщательно размешать венчиком.

Ополоснуть термос крутым кипятком, лучше дважды, перелить в него смесь закваски и молока, плотно завинтить крышку и оставить для приготовления йогурта примерно на 6 часов. Если вы хотите, чтобы йогурт имел более выраженную кислинку, то время его нахождения в термосе стоит увеличить еще на 2–3 часа.

Готовый кисломолочный продукт перелить в другую емкость и на пару часов поставить в холодильник. Если йогурт не заквасился, не загустел, вероятно, температурные условия были не соблюдены, либо закваска, которую вы поместили в термос, успела слишком сильно остыть, либо термос плохо держит тепло. Можно попробовать еще раз подогреть смесь на водяной бане, очень осторожно, поскольку от высокой температуры йогурт может свернуться, и снова поместить в термос.

Классический йогурт в мультиварке

Ингредиенты:

1 л ультрапастеризованного молока, 150 мл натурального йогурта (без наполнителей)

Немного подогреть молоко. Добавить в него йогурт и размешать с помощью блендера или венчика, чтобы масса приобрела однородную консистенцию. Баночки предварительно стерилизовать или обдать кипятком и разлить в них смесь молока и закваски.

В кастрюлю мультиварки налить немного воды и задать щадящий температурный режим. В некоторых моделях это режим для того, чтобы сохранить горячим приготовленное блюдо, а в некоторых моделях имеет соответствующее название – «Йогурт».

Баночки с будущим йогуртом поместить в мультиварку. Вода должна доходить им почти до горлышка. Закрыть прибор крышкой и оставить часов на 8–9. Когда указанное время истечет, достать домашний йогурт и поместить в холодильник.

Классический домашний йогурт в йогуртнице

Ингредиенты:

1 л молока 3,5 %-ной жирности, 1 флакончик сухой закваски для йогурта

Этот рецепт предусматривает обязательную предварительную подготовку основного ингредиента. Молоко довести до кипения и на слабом огне выдержать 15 минут. Спустя указанное время снять емкость с плиты и остудить содержимое до комнатной температуры или чуть выше.

Вскрыть флакончик с закваской, налить в него кипяченую воду комнатной температуры, заполнив примерно на ⅔, закрыть крышкой и хорошо взболтать, чтобы все растворилось. Влить полученную смесь в емкость с основным ингредиентом и вновь все перемешать.

Разлить смесь молока и закваски по стаканчикам и поставить на специальную подставку, предусмотренную в каждой йогуртнице. Включить прибор в сеть и выбрать необходимую программу.

Йогурт с корицей и какао

Ингредиенты:

1 л молока, 150 мл живого йогурта или приготовленной самостоятельно закваски, 5 ч. л. растворимого какао, корица и сахар по вкусу

Такой йогурт лучше готовить в йогуртнице. Если вы предпочитаете использовать деревенское молоко, его нужно обязательно прокипятить и остудить до 37 ˚С. Ультрапастеризованное молоко не нуждается в такой подготовке, разве что вы захотите придать ему вкус топленого, однако подогреть его до 37–40 ˚С все же придется. Не забудьте о стерилизации стаканчиков, от этого зависит качество будущего домашнего продукта.

В отдельную емкость выложить живой йогурт. Добавить указанное количество какао и перемешать до однородной консистенции. Добавить сахар и корицу по вкусу. Вновь хорошо все размешать и соединить с молоком. Довести смесь до однородного состояния, разлить в стаканчики и поместить в йогуртницу на 8 часов.

Домашний йогурт с фруктами или ягодами

Ингредиенты:

1 л ультрапастеризованного молока, 150 мл живого йогурта или приготовленной закваски, фрукты или ягоды, сахарная пудра по вкусу

Молоко подогреть до 40 ˚С. Добавить в него живой йогурт, разлить смесь по стаканчикам и поместить в йогуртницу. (Этот рецепт допускает и приготовление в термосе.) Спустя 6–8 часов проверить, достиг ли йогурт необходимой консистенции.

Фрукты очистить от кожицы и семян, сложить в блендер и измельчить, добавив сахарную пудру. Влить туда готовый йогурт и все перемешать. Фруктовую смесь разложить по стаканчикам или креманкам и поместить в холодильник. Перед подачей украсить горстью свежих ягод или несколькими фруктовыми дольками.

Йогурт ванильный

Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице». При приготовлении йогурта добавить немного ванильного сахара или прогреть молоко перед приготовлением йогурта со стручком ванили.

Йогурт со специями

Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице». Перед приготовлением йогурта прогреть молоко с корицей, гвоздикой, разными специями для глинтвейна и пирогов.

Йогурт с цикорием или растворимым кофе

Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице». При приготовлении йогурта растворить в молоке 1–2 ст. л. цикория или растворимого кофе. По желанию добавить сахар.

Йогурт кофейно-ванильный

Ингредиенты:

1 л молока, 1 флакон закваски, по 2 ст. л. растворимого кофе и сахара, 1 пакетик ванильного сахара

Перемешать теплое молоко с закваской. Добавить кофе и перемешать до полного растворения. Добавить сахар. Вылить в баночки и приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с сиропами

Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице». При приготовлении йогурта перемешать молоко с сиропом.

Йогурт с чаем, травяными настоями, мятой

Пакетик чая, мяты, липы поместить в закипевшее молоко и дать остыть до нужной температуры, добавить закваску и приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт шоколадный

Вариант 1

Ингредиенты:
1 л молока, 1 флакон закваски, 200 г черного шоколада

Шоколад растворить в горячем молоке, перемешать до однородности, дать остыть до нужной температуры, добавить закваску и приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Вариант 2

Ингредиенты:
1 л молока, 1 флакон закваски, шоколад из расчета по 5 кусочков на баночку (черный, белый, молочный, апельсиновый, с какао-крошкой, мятой), 4 ст. л. сахара

Мелко нарезать шоколад. Положить на дно пустых баночек, сверху вылить молочно-заквасочную смесь, в которую добавлено 4 ст. л. сахара. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Вариант 3

Ингредиенты:
1 л молока, 1 флакон закваски, по 2 ст. л. сахара и какао, пакетик ванильного сахара

Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице» с добавлением указанных ингредиентов.

Йогурт с кокосом

Прокипятить молоко с кокосовой стружкой, дать остыть до нужной температуры, добавить закваску и приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт ореховый

Перемешать с молоком перетертый кунжут или орехи кешью. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с розовой водой

Перед приготовлением добавить к молоку розовую воду или другую цветочную воду по вкусу. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с медом или вареньем

Вариант 1

Перед приготовлением на дно каждой порционной баночки положить немного меда или варенья, сверху залить смесь молока и закваски. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Вариант 2

Немного меда или варенья положить в готовый охлажденный в холодильнике йогурт непосредственно перед употреблением.

Йогурт с черносливом

Нарезать чернослив из расчета 2–3 шт. на баночку, залить подготовленным молоком с закваской, сахар не добавлять. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с сухофруктами

Ингредиенты:

1 л молока, 1 флакон закваски, 5 шт. чернослива, 2 шт. сушеного инжира, 3 шт. сушеных фиников

Нарезать фрукты и выложить на дно баночек. Смешать молоко и закваску. Вылить на фрукты, не перемешивать. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт яблочный

Ингредиенты:

1 л молока, 1 флакон закваски, 1 яблоко, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г коричневого сахара

Нарезать яблоки кубиками, обжарить на масле. Когда яблоки размягчатся, покрыть сахаром и карамелизовать. Выложить яблоки на дно баночки. Сверху залить молочную смесь. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с клубникой и бананом

Ингредиенты:
1 л молока, 1 флакон закваски, 1 банан, 200 г клубники, 4 ст. л. коричневого сахара

Нарезать фрукты кусочками, перемешать с сахаром, уварить на медленном огне до консистенции варенья. Остудить.

Вариант 1

Выложить 1 ст. л. варенья на дно баночки. Сверху залить перемешанные закваску и молоко нужной для йогурта температуры. Молочную смесь и варенье не перемешивать.

Вариант 2

Перед выкладыванием в баночку перемешать варенье с молочно-заквасочной смесью до получения однородной розовой массы.

Йогурт с лимонной цедрой

Ингредиенты:
1 л молока, 1 флакон закваски, 1 лимон, 1 ст. л. коричневого сахара

Снять цедру с лимона. Довести до кипения молоко и цедру. Снять с огня и оставить на 3 часа. Довести до нужной температуры. Процедить. Перемешать полученное молоко и закваску. Добавить сахар. Налить в баночки. Приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с мороженым

Ингредиенты:

1 л молока, 1 флакон закваски, 200 г ванильного мороженого с орехами и карамелью (или мятно-шоколадного)

Растопить мороженое. Перемешать молоко и закваску. Добавить мороженое и хорошо перемешать. Налить в баночки и приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с грушей

Ингредиенты:
1 л молока, 1 флакон закваски, 4 груши в сиропе, шоколадная вермишель, 3 ст. л. коричневого сахара (по желанию)

Слить жидкость с груш. Нарезать крупными кусочками и выложить из расчета ½ груши на баночку. Сверху вылить молочно-заквасочную смесь. Посыпать вермишелью и приготовить йогурт по рецепту «Классический домашний йогурт в йогуртнице».

Йогурт с фейхоа

Фейхоа перетереть с сахаром, поставить в холодильник. Добавлять в готовый йогурт перед употреблением по чайной ложке.

Греческий йогурт

В Греции процеженный йогурт традиционно изготавливали из овечьего молока. В последние годы, особенно в промышленных условиях, все чаще используется коровье молоко. Можно его готовить и из козьего молока.

Греки широко используют процеженный йогурт в повседневной кухне, главным образом как основу для закуски дзадзики и многих десертов с добавлением меда, вишневого или персикового сиропа либо джема.

Греческий йогурт имеет более плотную консистенцию по сравнению с привычным для нас. Это обусловливается тем, что его, как правило готовят из молока, уваренного минимум в 2 раза. К тому же при изготовлении из продукта удаляется практически вся сыворотка. В греческом йогурте нет лактозы и сахара. Врачи считают его продуктом долголетия и рекомендуют употреблять до 3 порций каждый день.

Польза греческого йогурта обусловлена содержанием

различных витаминов, минералов и других веществ. Что касается калорийности, но она находится на достаточно низком уровне, поэтому греческий йогурт можно употреблять при ожирении или если вы просто хотите похудеть. Кроме этого, поскольку в нем нет сахара, это способствует улучшению метаболизма. Обладает такой йогурт и способностью стабилизировать уровень сахара, поэтому его рекомендуется употреблять при сахарном диабете. Полезен такой продукт и при наличии проблем с сердечно-сосудистой системой.

Содержание в греческом йогурте кальция – около 10 % ежедневной нормы. Греческий йогурт снижает риск возникновения остеопороза и повышает мышечный тонус. Если употреблять его вместе с пробиотиками, это повысит защитные функции организма, а также поможет справиться с проблемами пищеварения. Доказано положительное влияние греческое йогурта на деятельность нервной системы, что помогает справляться с депрессией.

Ингредиенты:

800 мл молока (коровье, козье или овечье), 130 мл живого йогурта (или закваски)

Молоко не должно быть пастеризованным, иначе в нем не сохранятся живые полезные бактерии. Молоко нагреть до температуры не выше 40–45 °С. Развести в нем натуральный йогурт или закваску. (Для закваски оставляют необходимое количество уже готового йогурта.)

Посуду с массой для греческого йогурта накрыть крышкой и укутать в полотенце (чтобы сохранить первоначальную температуру).

Примерно через 7–8 часов йогурт «созреет» и достигнет необходимой консистенции. Важно его не трясти и не перемешивать, потому что в этом случае начнет отделяться сыворотка, и отслоенный йогурт лишится своей густоты. Из полученной жидкой массы отложить необходимое количество для закваски, чтобы использовать ее в следующий раз.

Для облегчения процесса молочную смесь можно перелить в термос или поместить в йогуртницу, результат будет таким же.

Для получения более густого греческого йогурта его нужно процедить через сито, застеленное двойным слоем марли или плотной тканью. Осторожно налить полученный продукт и оставить на пару часов. В результате получится примерно 400–450 мл густого йогурта и столько же сыворотки. Греческий йогурт можно при желании подсластить медом, добавить ягоды или

фрукты, смешать с кусочками шоколада.

Кефир

Кефир – кисломолочный напиток, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока путем кисломолочного и спиртового брожения с применением кефирных грибков – симбиоза нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей (всего около двух десятков).

Слово «кефир» кавказского происхождения (мегр. kipuri – «простокваша, приготовляемая в мехе»).

Кефир является распространенным напитком в Украине, России, Белоруссии, Казахстане, Кыргызстане, Прибалтике, Германии, Узбекистане, Швеции, Норвегии, Венгрии, Польше, Израиле, США и Австралии.

Кефир отличается от других кисломолочных продуктов уникальным набором бактерий и грибков, входящих в его состав. Выделяют однодневный, двухдневный и трехдневный кефир в зависимости от кислотности, накопления углекислоты и спирта, а также набухания белков.

Процент этилового спирта доходит до 0,07 % (по устаревшей технологии с применением сычужных ферментов могли быть десятые доли процента) в однодневном и до 0,88 % в трехдневном кефире.

Кефир усваивается организмом намного быстрее и лучше молока и стимулирует пищеварение.

Кроме молочного белка, в кефире содержатся углеводы и жиры, органические и жирные кислоты, холестерин и натуральные сахара, витамины (A, PP, бета-каротин, C, H, 8 витаминов группы B), минеральные вещества (кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, хром, фтор, молибден, кобальт). Калорийность кефира невысока.

В 100 г кефира, полученного путем сквашивания обычного молока тибетским кефирным (молочным) грибом, содержатся:

– витамин A – от 0,04 до 0,12 мг (суточная потребность человека составляет около 1,5–2 мг);

– каротиноиды, преобразующиеся в организме в витамин A, – от 0,02 до 0,06 мг;

– витамин B1 (тиамин) – около 0,1 мг (суточная потребность человека – около 1,4 мг);

– витамин B2 (рибофлавин) – от 0,15 до 0,3 мг (суточная потребность человека – около 1,5 мг);

– витамин B6 (пиридоксин) – до 0,1 мг (суточная потребность человека – около 2 мг);

– витамин B12 (кобаламин) – около 0,5 мг (суточная потребность человека – около 3 мг);

– ниацин (PP) – около 1 мг (суточная потребность человека – около 18 мг);

– кальций – 120 мг (суточная потребность человека – около 800 мг);

– железо – около 0,1–0,2 мг (суточная потребность человека – от 8 до 12 мг); чем выше жирность кефира, тем больше в нем содержится железа;

– цинк – около 0,4 мг (суточная потребность человека – около 15 мг); кроме того, кефир стимулирует усвоение цинка, уже имеющегося в организме;

– йод – около 0,006 мг (суточная потребность человека – около 0,2 мг);

– витамин D;

– фолиевая кислота – на 20 % больше, чем в молоке; необходимо обратить внимание на то, что чем жирнее кефир, тем больше в нем фолиевой кислоты;

– молочные бактерии (лактобактерии), дрожжеподобные микроорганизмы (не путать с пищевыми дрожжами);

– кислоты (в том числе углекислота);

– легкоусвояемые белки;

– полисахариды.

При гастрите с пониженной кислотностью кефир рекомендуется пить регулярно, лучше всего 3 раза в день перед едой, по ½ стакана. Двухдневный кефир закрепляет, а свежий помогает избавиться от запоров – его надо пить на ночь и утром, натощак.

При нарушениях пищеварения кефир следует пить без сахара, но можно добавлять мед (1 ч. л. на стакан), он должен быть комнатной температуры.

Кисломолочные бактерии, содержащиеся в кефире, активизируют работу кишечника и не дают размножаться патогенным микроорганизмам, подавляют процессы брожения и гниения, расщепляют трудноусвояемый белок казеин, способствуют усвоению витаминов, кальция и железа.

При нарушениях в работе эндокринной системы, например при сахарном диабете или заболеваниях поджелудочной железы, кефир нормализует уровень глюкозы в крови. Незаменим кефир и для борьбы с ожирением: улучшая работу кишечника, он помогает организму быстрее избавляться от слизи и шлаков – поэтому кефирные диеты так популярны.

Используя кефир как основной компонент разгрузочной диеты, можно довольно быстро избавиться от лишнего веса и при этом не лишить клетки необходимой жидкости – водный баланс в организме при употреблении кефира всегда остается в норме.

Остеопороз – еще одна серьезная проблема, которой можно избежать, если регулярно употреблять кефир. Кальция в хорошем кефире много, и усваивается он из него почти полностью, в отличие от молока, из которого он усваивается гораздо хуже, а у пожилых людей перестает усваиваться вообще.

При бронхиальной астме и других аллергических заболеваниях стоит выпивать каждое утро стакан свежего кефира, причем именно в сезон обострений – это поможет избежать приступа даже в весеннее время, когда растения начинают цвести.

Если на коже появились высыпания, кефир тоже может помочь: его наружное использование устраняет шелушение и кожный зуд, предотвращает появление трещин и язвочек – с ним делают компрессы и примочки на больные места.

Кефир поддерживает в организме баланс «плохого» и «хорошего» холестерина и препятствует образованию бляшек в сосудах, он очень полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. У людей с такими проблемами он должен присутствовать в питании постоянно.

При гипертонии, когда врачи часто рекомендуют пациентам дробное питание, после каждого приема пищи хорошо выпивать 1–1½ стакана кефира.

При лечении нервных заболеваний кефир тоже очень уместен: он успокаивает и расслабляет, снижает раздражительность, уменьшает тяжесть последствий стресса, снимает депрессивные состояния – в таких случаях хорошо начинать каждое утро с кефира, а также пить его перед сном.

Противопоказаний к употреблению кефира немного: аллергическая реакция на молочные белки, склонность к диспепсии – функциональным расстройствам пищеварения, часто проявляющимся раздражением кишечника; язва желудка и повышенная секреция желудочного сока.

Ингредиенты:

1 л молока, 2–3 ст. л. кефира (или пакетик кефирной закваски)

Молоко довести до кипения (пастеризованное молоко можно не кипятить, а просто подогреть до 40 °С). Выключить огонь, остудить до температуры 35–40 °С (молоко должно быть теплым, но не горячим). Калорийность кефира напрямую зависит от молока. Теплое молоко, процеживая, перелить в стеклянную

чистую банку. Добавить кефир или закваску (в качестве закваски можно также использовать сметану или простоквашу). Перемешать молоко с закваской деревянной лопаткой. Закрыть банку крышкой и поставить в теплое место на 4–5 часов. Если на банку будут попадать прямые солнечные лучи, накрыть ее хлопковой тканью. Затем убрать банку в холодильник, чтобы кефир не перекис. По желанию перед подачей кефир можно подсластить по вкусу, добавить ванилин или корицу.

Хранить домашний кефир в холодильнике не более 3 дней. Кефирная закваска может хранится около 2 недель.

Кефир на черном хлебе

Ингредиенты:
1 л молока, кусочек черного хлеба

Положить хлеб в кипяченое молоко и оставить на сутки. Если хотите получить более кислый кефир, оставить на 2 суток.

Кефир на кефирном грибе

Ингредиенты:
1 л молока, 1–3 ст. л. кефирного гриба

Положить кефирный гриб в кипяченое молоко и оставить на сутки.

Витаминный кефир

Ингредиенты:
250 мл молока, 1 ст. л. кефирного гриба, 2 ст. л. сока красной свеклы, по 1 ч. л. настоя шиповника и лимонного сока

Положить кефирный гриб в кипяченое молоко и оставить на сутки. Приготовить настой (или отвар) шиповника. Натереть свеклу и выжать из нее сок. Добавить в кефир сок свеклы и настой шиповника, выжать туда же сок из кусочка свежего лимона. Все перемешать.

Фруктовый кефир

Ингредиенты:
250 мл молока, 1 ст. л. кефирного гриба, 200 мл банановогo сока, 150 мл апельсинового сока

Положить кефирный гриб в кипяченое молоко и оставить на сутки. Соединить кефир с соками и взбить в миксере.

Яблочный кефир

Ингредиенты:

250 мл молока, 1 ст. л. кефирного гриба, 5 яблок, 3 ст. л. сахара, молотая корица по вкусу

Положить кефирный гриб в кипяченое молоко и оставить на сутки. Яблоки очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Полученную яблочную массу залить кефиром и взбить миксером. Всыпать корицу и сахар и снова взбить.

Абрикосовый кефир с медом

Ингредиенты:

250 мл молока, 1 ст. л. кефирного гриба, 200 мл абрикосового сока, 1 ст. л. меда

Положить кефирный гриб в кипяченое молоко и оставить на сутки. Смешать кефир с соком и медом, взбить смесь миксером и поставить на 2 часа в холодильник.

Кефир с помидорами

Ингредиенты:

250 мл молока, 1 ст. л. кефирного гриба, 2 спелых помидора, 2 моркови

Положить кефирный гриб в кипяченое молоко и оставить на сутки. Морковь натереть на мелкой терке. Помидоры нарезать ломтиками и добавить к моркови. Залить овощи кефиром и взбить смесь миксером.

Простокваша

Простокваша – старинный кисломолочный напиток, который получают в результате сквашивания обезжиренного или топленого молока.

В основе приготовления простокваши лежит сквашивание молока чистыми культурами молочнокислых бактерий. Содержание жира – не менее 3,2 %. Отличается высокой

усвояемостью, энергетической ценностью, благотворно воздействует на кишечник.

При постоянном употреблении простокваши улучшаются обмен веществ и пищеварение, укрепляется нервная система.

Систематическое употребление простокваши замедляет процесс старения.

Известно антипохмельное свойство этого продукта. Употребление простокваши натощак с утра после вечернего застолья поможет в течение 10 минут прийти в форму.

Простокваша является прекрасным косметическим средством – в домашнем уходе за кожей и волосами она используется с давних времен. Если умываться свежей простоквашей, то к усталой коже вернется свежесть, цвет лица улучшится, деятельность сальных желез придет в норму. Маски с простоквашей постепенно осветляют веснушки и пигментные пятна. Ее можно использовать для обертываний и массажа всего тела – это помогает улучшить состояние кожи и уменьшить проявления целлюлита.

Женщины издавна готовили на основе простокваши особые мази и кремы, добавляя к ней мед, сметану и настои лечебных трав.

Перед употреблением в простоквашу добавляют ваниль, корицу, мед, готовят на ее основе вкусные освежающие напитки, супы, пироги, оладьи.

Простоквашу подают с сахаром и сухарями из ржаного хлеба.

Ингредиенты:
1 л молока, 4 ст. л. жирной сметаны

Молоко вскипятить, перелить в эмалированную кастрюлю и остудить до 25 °С. Тщательно перемешать его со сметаной, плотно закрыть крышкой. Оставить на несколько часов при постоянной температуре. Для этого кастрюлю поместить в таз с теплой водой, периодически добавляя немного горячей, чтобы она не остывала. Затем смесь остудить и разлить по стеклянным банкам.

Простокваша на закваске

Ингредиенты:
3 л молока, 2 ст. л. любой закваски, 2 ст. л. сахара

Молоко прокипятить, снять пенку и остудить до 40 °С. После этого добавить сахар, любую закваску, все хорошо перемешать,

аккуратно разлить по стеклянным банкам. Банки укутать толстым полотенцем и оставить у батареи или в другом теплом месте до полного остывания. Хранить такую простоквашу под крышкой не более 4 дней на нижней полке холодильника. В качестве натуральной закваски можно использовать густой кефир, натуральный йогурт, сметану, приготовленную ранее простоквашу, хлебный мякиш. Чтобы напиток получился более густым, его нужно подержать в холодильнике на полке несколько часов.

Простокваша на жирном йогурте

Ингредиенты:
1 л молока, 1 стакан натурального йогурта

Прокипятить молоко, процедить и остудить до 40 °С. Влить любой йогурт, перемешать, закрыть крышкой. Укутать емкость толстым одеялом, поставить на горячую батарею. Примерно через 8 часов простокваша будет готова. Чтобы напиток получился более густым, его нужно подержать в холодильнике на полке несколько часов.

Простокваша по-монастырски

Ингредиенты:
1 л молока, 100 г сметаны, 1 стакан сливок

Пастеризованное молоко смешать со сливками и сметаной и сутки выдержать при комнатной температуре. Для дозревания продукта поставить его в холодильник на несколько часов.

Ацидофильная простокваша

Ацидофильная простокваша – это пастеризованное молоко, заквашенное чистой культурой ацидофильных бактерий. Приготовление ацидофильной простокваши состоит из нескольких этапов: приготовления материнской, или первичной, закваски из сухих или жидких культур; приготовления вторичной закваски; приготовления простокваши для употребления заквашиванием молока вторичной закваской.

Культуры ацидофильных бактерий можно использовать сухие, в виде порошка, или жидкие. Удобнее использовать сухие культуры, так как они могут храниться в течение 2 месяцев со дня приготовления.

Для приготовления ацидофильной простокваши используют свежее обезжиренное или цельное молоко. Материнскую, или первичную, закваску готовят путем добавления к 2 л пастеризованного молока 1 г сухой культуры ацидофильных бактерий.

Хорошая простокваша имеет приятный кисловатый вкус и запах, сгусток ее плотный, без пузырьков газа, консистенция тягучая.

Ацидофилин усваивается лучше, чем молоко. Наличие молочной кислоты в кишечнике повышает усвоение кальция и фосфора, что очень важно для растущего организма.

Ацидофилин угнетает размножение гнилостной микрофлоры, выводит токсины. По содержанию витаминов ацидофилин превосходит цельное молоко.

Ингредиенты:
1 л молока, 1 пакетик ацидофильной закваски

Для приготовления ацидофилина молоко пастеризовать при температуре 90–95 ˚С в течение 30 минут, охладить до 40 ˚С, добавить культуру ацидофильной палочки (можно добавить порцию магазинного ацидофилина), перемешать и оставить на 10 часов. Для приготовления вторичной закваски в молоко, предназначенное для заквашивания, добавить первичную закваску из расчета 50 мл на 1 л и готовить таким же способом, как и первичную закваску. Через 5–6 часов вторичная закваска готова. Ее используют для заквашивания следующих порций ацидофилина. Ацидофилин считается готовым, если образовался плотный сгусток. В крайнем случае, при отсутствии чистой ацидофильной культуры или ацидофилина, в качестве первичной закваски можно использовать и кефир, затем всякий раз заквашивая последующие порции молока полученным продуктом.

Кумыс

Кумыс – кисломолочный напиток из кобыльего молока, полученный в результате молочнокислого и спиртового брожения с помощью болгарской и ацидофильной молочнокислых палочек и дрожжей. Напиток пенистый, беловатого цвета, вкус – кисловато-сладкий. Распространен в Средней Азии.

При брожении белок в кумысе превращается в легкоусвояемые вещества, а молочный сахар – в молочную кислоту, этиловый спирт, углекислоту и целый ряд ароматических веществ. Благодаря этому кумыс имеет высокую

питательность, приятный вкус и аромат.

Во время сквашивания молока молочнокислыми бактериями и дрожжами, которые синтезируют витамины группы С и В, образуется алкоголь, обильно выделяется углекислота, которая придает кумысу характер освежающего шипучего напитка. Благодаря воздействию микроорганизмов белки кумыса находятся в большей своей части в растворенном или полурастворенном состоянии, а нерастворенные белки – в виде мельчайших хлопьев.

В зависимости от закваски, длительности и условий приготовления кумыс получается разным. Он может быть как весьма крепким, с повышенным содержанием спирта, приводящим человека в возбужденно-хмельное состояние, так и наоборот – успокаивающим, человек, выпив его, может даже заснуть.

Кумыс содержит витамины группы В (В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В12), РР (никотиновую кислоту), Н (биотин), С (аскорбиновую кислоту), фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту и др. Все эти витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Химический состав кумыса, %:

вода – 87,8;

жир – 1,0–1,9;

белок – 2,0–2,5;

лактоза – 2,6–4,4;

зола – 0,4–0,5;

молочная кислота – 1,1–1,5;

спирт – 0,7–2,4.

Кумыс обладает выраженной антимикробной активностью в связи с наличием в нем антибиотических веществ, вырабатываемых микроорганизмами при брожении, имеет значительную питательную ценность и способен стимулировать биологические процессы в организме. Благодаря наличию алкоголя, углекислоты и молочной кислоты кумыс возбуждает деятельность желудочных желез и улучшает пищеварение. Антибиотические вещества кумыса повышают сопротивляемость организма к инфекции, а молочнокислые бактерии создают благоприятную для организма микрофлору кишечника и подавляют в нем гнилостные процессы, ведущие к самоотравлению организма.

Кумыс используется в лечебных целях. Смысл кумысотерапии сводится к дозированному употреблению кумыса по составленному индивидуальному расписанию в сочетании с климатотерапией на специально оборудованных курортах. При

кумысолечении следует снизить питательную ценность основного пищевого рациона для предупреждения избыточного питания.

Для укрепления здоровья кумыс пьют перед едой по 50–200 г, а для восстановления сил после тяжелой болезни или хирургической операции – по 0,5 л и более между приемами пищи.

Люди, ранее не употреблявшие кумыс, должны соблюдать некоторые правила. Лучше всего кумыс употреблять на отдыхе с раннего утра по ½ ч. л. через каждые полчаса. Далее можно понемногу увеличивать дозу до стакана через каждые полчаса. Кумыс прекращают пить за 2 часа до приема пищи.

Кумыс используется сразу и долго не хранится.

Ингредиенты:

5,5 л кобыльего молока, 2 чашки раствора белого хлеба или пшеничной муки, 2 ст. л. пшена, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. пивных дрожжей

Для приготовления закваски раствор белого хлеба или пшеничной муки, пшено, мед и пивные дрожжи залить кобыльим молоком так, чтобы вышла не очень густая масса. Массу выдержать в теплом месте до скисания. Затем взять 5 л кобыльего молока и слить его в сосуд с широким горлышком, на дно которого опущена закваска, завязанная в марлю. Все это выдержать в теплом месте, пока молоко при брожении не приобретет приятно-кислый, отдающий спиртом вкус. Обычно для этого требуется не более суток.

Полученный кумыс очистить от плавающих на поверхности жирных частиц и разлить по бутылкам. Хранить в холодном месте. Кумыс подвержен скорой порче, поэтому нужно следить, чтобы жидкость не перебродила.

Кумыс из козьего молока

Ингредиенты:

1 л козьего молока, 1 л воды, 3 ч. л. сахара, 5 г дрожжей, 3 ст. л. кефира

Молоко вскипятить в алюминиевой посуде, добавить сахар, воду и тщательно перемешать. Остудить до комнатной температуры. Когда молоко остынет, добавить кефир и убрать массу в теплое место на 10–12 часов. Прокисшее молоко нужно размешать и процедить. Развести дрожжи с ½ ч. л. сахара в теплой воде и дать им 5 минут настояться. После этого дрожжи

добавить в молочную смесь и тщательно ее перемешать. Полученный напиток разлить в пластиковые бутылки, плотно закрыть и дать кумысу несколько часов настояться. Через 2–3 часа, когда дрожжи «успокоятся», напиток можно подавать к столу.

Кумыс из коровьего молока

Ингредиенты:

1 л коровьего молока, 1 л воды, 3 ч. л. сахара, 5 г дрожжей, 2 ст. л. кефира

Приготовить кумыс по рецепту «Кумыс из козьего молока». Готовый кумыс можно хранить в холодильнике несколько дней, однако по прошествии времени напиток становится крепче.

Айран из козьего или коровьего молока

Айран – это разновидность кефира у тюрских, балканских, северо– и южнокавказских народов.

Главный ингредиент для приготовления айрана – катык (простокваша из кипяченого молока) или сузьма (см. ранее). Катык или сузьму смешивают с холодной родниковой водой. Готовить этот напиток рекомендуется непосредственно перед употреблением.

Основу для айрана (катык) готовят из любого молока: коровьего, верблюжьего, кобыльего, козьего, но чаще всего используют коровье и козье молоко.

Традиционный айран изготавливают с добавлением воды и соли с помощью закваски болгарской палочки и Streptococcus thermophilus.

Айран обычно содержит 94 % воды, 1,2–1,5 % жира, 1,7 % белка и 0,75 % молочной кислоты. Болгарский айран имеет более высокую кислотность – до 1,16 %.

Первоначальной закваской является сычуг забитого новорожденного теленка. После получения айрана можно использовать в качестве закваски уже полученный айран.

Айран отлично утоляет жажду. Его можно пить в сильную жару – так организм восполнит свои потери жидкости, минералов и витаминов.

Айран благотворно влияет на пищеварительную систему, улучшает микрофлору кишечника, тем самым помогая укрепить иммунитет, подавляет гнилостные процессы в кишечнике, улучшает его перистальтику. Айран обладает слабительными

свойствами, причем такое слабительное не вызывает привыкания.

У айрана отличные бактерицидные свойства. Благодаря этому древние кочевники, не слишком озабоченные соблюдением норм санитарии и гигиены, не страдали от пищевых расстройств.

Айран улучшает выработку пищеварительных соков, поэтому его следует употреблять в пищу при пониженной секреторной функции желудка. Полезен айран больным и людям, которые проходят восстановительный период после перенесенного заболевания. Обычно такой период сопровождается снижением аппетита на фоне упадка сил. Айран отлично стимулирует аппетит и придает бодрость.

На Востоке полагают, что айран чистит сосуды. Современная наука подтверждает, что употребление кисломолочных продуктов снижает уровень холестерина в крови, который вызывает образование холестериновых бляшек на стенках сосудов.

Айран улучшает работу дыхательной системы за счет обеспечения притока кислорода в легкие. Больным бронхиальной астмой, при пневмониях и бронхитах употребление айрана врачи нередко рекомендуют в качестве вспомогательной терапии.

На Востоке женщины до сих пор используют айран в качестве косметического средства. Из него готовят маски для лица и моют волосы. Кстати, восточные женщины славятся своими шикарными шевелюрами. Айран втирают в корни волос и распределяют по всей длине, затем укутывают голову на полчаса, смывают.

Айран употребляют, желая сбросить лишние килограммы. Во-первых, калорийность этого кисломолочного продукта достаточно низкая. Во-вторых, айран отлично утоляет голод, при этом обеспечивается поставка в организм важных микроэлементов.

Айран можно пить как обычный кисломолочный напиток или использовать в качестве основы для холодных супов, таких как окрошка.

Добавление в стакан айрана зелени придает напитку особый вкус. В айран можно добавлять кинзу, базилик, укроп, мяту, паприку, зиру, кориандр.

Ингредиенты:

520 мл козьего или коровьего молока, 155 мл закваски (сметаны, кефира или простокваши), вода, соль по вкусу

Молоко предварительно прокипятить как можно дольше, помешивая, а затем дать остыть до температуры 40 °С. Добавить закваску, перемешать, перелить смесь в банку или другую посуду, плотно закрыть и укутать на 6 часов. По прошествии времени поставить айран для вызревания и охлаждения в холодильник,

после чего развести до желаемой густоты водой, добавить соль и сразу же подать на стол.

Айран на основе кефира

Ингредиенты:

500 мл кефира или кислого молока, 250 мл воды (можно минеральной), зелень укропа и соль по вкусу

Кислое молоко или кефир развести в воде, размешать венчиком или миксером на первой скорости. Добавить мелко нарезанный укроп, посолить по вкусу.

Айран на основе йогурта

Ингредиенты:

640 мл натурального йогурта, 220 мл минеральной воды, 5 г соли

Самым простым рецептом приготовления айрана в домашних условиях является вариант, предполагающий использование уже готового охлажденного домашнего натурального йогурта. Его необходимо взбить миксером с добавлением минеральной воды и соли по вкусу.

Топленое молоко

Молоко налить в глиняный кувшин или горшок, прикрыть крышкой и поставить в духовку на слабый огонь. Молоко будет готово, когда уменьшится в объеме, сделается кремовым, приобретет специфический вкус.

Молоко густое (уваренное)

Молоко налить в тонкую алюминиевую кастрюлю, низкую и широкую, поставить на слабый огонь и оставить на нем молоко на длительное время (3–4 часа), без крышки, для уваривания примерно на ⅓. Молоко приобретет приятный вкус и аромат. Используется как самостоятельный напиток или для приготовления болгарского йогурта. Для приготовления более густого греческого йогурта молоко уваривают на 2/5 или почти наполовину.

Гуслянка (густянка)

Гуслянка – карпатский кисломолочный напиток с удивительным вкусом, прекрасно утоляет жажду, достаточно питателен – при низкой калорийности содержит огромное количество столь необходимых человеку витаминов и минералов.

Это традиционное блюдо пастухов популярно не только в Западной Украине, но и в Болгарии и Румынии. Гуслянка не слишком жирная (всего около 4 %), густая – напоминает простоквашу, но с привкусом топленого молока. Огромное преимущество гуслянки в том, что она может долго храниться, не прогоркая и не прокисая.

Готовили гуслянку так: молоко наливали в глиняный горшок и томили на огне 20 минут. Приходилось постоянно следить, чтобы молоко не убежало, снимать с поверхности пенку (иначе сгусток не образуется). Потом в немного остывшее молоко добавляли пару ложек сметаны, укутывали горшочек, чтобы он дольше хранил тепло. Готовую гуслянку употребляли с хлебом, картошкой, кашами. Заготавливали ее и на зиму, когда молока у коров намного меньше. Для этого горшочки с продуктом плотно закрывали и хранили в холодной кладовой либо закапывали в землю.

Также гуслянку готовили таким способом: свеженадоенное, еще теплое, молоко разливали в глиняные кувшины (не закрывая верхнюю часть кувшина) и выдерживали в течение суток – при температуре не выше +5 °С, в полной темноте и влажности не меньше 80 %.

Через сутки еще не прокисшее, но уже немного загустевшее молоко разливали в небольшие глиняные горшочки, предварительно смазанные небольшим количеством сливок или сметаны. Еще через сутки хранения в полной темноте получалась карпатская гуслянка, имеющая тонкий и приятный вкус, освежающие свойства, небольшой процент спирта (сравнимый с легким пивом).

Готовую гуслянку не только пили, но и употребляли в качестве различных соусов и заправок к салатам, овощам, варениками, пельменям и т. д.

Ингредиенты:
1 л обычного или густого молока, 1 ст. л. сметаны

В густое молоко (см. выше) или просто в кипяченое и охлажденное до 30–35 °С влить сметану, разведенную в ½ стакана этого же молока, и поставить в теплое место, плотно закрыв

посуду. Гуслянку можно в дальнейшем использовать для приготовления разных видов творога, видоизменяя тем самым и их вкус.

Варенец

Варенец – кисломолочный продукт из коровьего топленого молока, полученным молочнокислым и спиртовым брожением.

В его состав входят витамины A, D, H, PP, C и группы B, железо, кальций, цинк, магний, йод, хром, фтор, натрий, фосфор и множество других минеральных веществ.

Белок, содержащийся в данном продукте, усваивается значительно легче, чем белок, находящийся в молоке.

Напиток рекомендуют детям в период активного роста, поскольку содержащийся в нем кальций способствует формированию костной ткани, а также нормализации микрофлоры кишечника.

Ингредиенты:
1,5 л молока, 1 ст. л. сметаны

Разлить молоко в 3 бутылки и поставить в большую, не очень глубокую глиняную миску. Поместить миску в духовку. Когда на молоке образуются пенка, опустить ее ложкой на дно. Так повторить 4 раза. Затем отлить 1 стакан молока, остудить, разболтать со сметаной, перемешать с остальным молоком. Разлить молоко в стаканы, распределив поровну пенки, и держать в теплом месте. Для ускорения скисания в молоко обычно кладут корочку черного хлеба. Когда скиснет, поставить в холодильник. Подавать с сахаром и сухарями из ржаного хлеба.

Варенец по старинному рецепту

Ингредиенты:
1 л молока, 250 мл сливок, ½ стакана сметаны, 1 желток, 1 ст. л. сахара

Молоко и сливки смешать в кастрюле и поставить в духовку. Когда появится пенка, опускать ее ложкой на дно и взбалтывать, часть пенки вынуть на тарелку. Молоко должно выкипеть на треть. Вынуть его из духовки и остудить до температуры парного молока. Добавить сметану, смешанную с желтком и сахаром, взбить венчиком, разлить по чашкам и положить сверху по кусочку пенки. Держать в теплом месте (30–40 °C), пока не

скиснет. Затем поставить в холодильник. Подавать с сахаром, корицей и сухарями.

Каймак

Каймак считают национальным продуктом тюркоязычных народов: киргизов, казахов, узбеков, таджиков, татар и башкир. Для его приготовления цельное свежее молоко с вечера кипятят 1–2 минуты, ставят на холод, закрывают крышкой и через сутки снимают с поверхности молока сливки, которые подают к столу с горячими лепешками. В киргизской кухне каймак считается одним из первых продуктов, полученных человеком из цельного молока. Такой каймак не является кисломолочным продуктом.

Каймак популярен и на Балканах, там существует своя технология его приготовления. С молока в течение довольно долгого времени снимают сливки и перекладывают их слоями в глиняную тарелку, после чего несколько дней держат в тепле. В результате образуется густой каймак темно-кремового, чуть желтоватого цвета. В Черногории каймак дополнительно подсаливают. В Болгарии, Румынии и Молдавии каймаком называют тонкий слой жирных «пенок», который образовывается на поверхности кипяченого молока.

В Турции традиционно каймак подается с хлебом и медом на завтрак, а также вместе с традиционными турецкими сладостями, кроме того, используется в приготовлении некоторых блюд.

Донской казачий каймак – это снятые запеченные пенки с охлажденного жирного молока.

Каймак бывает разной консистенции, может отличаться по цвету и вкусу: нежно-розовый или томленый в печи до золотистого цвета, белый, сливочный или желтый, подкисший, похожий на сметану, или совсем нежный, с пенками.

Жирность каймака – не менее 40 %, калорийность также очень высока. Польза этого продукта, в первую очередь, заключается в его особой микрофлоре, которая образуется после кисломолочного брожения, поэтому он так хорошо переваривается и усваивается организмом. Каймак содержит витамины группы В и А, в нем много кальция, калия, фосфора, йода и других микроэлементов, полезных для здоровья.

Содержание кальция, как и в любом молочном продукте, очень высокое. Благодаря этому каймак считается полезным продуктом для детей, подростков, беременных и кормящих женщин, людей пожилого возраста.

Помимо кальция в каймаке есть фосфор, который также принимает активное участие в формировании костной системы и

деятельности опорно-двигательного аппарата. Кроме того, фосфор необходим для работы почек, нервной системы, а также для обеспечения обменных процессов. При нехватке фосфора часто происходит снижение работоспособности, ухудшается деятельность головного мозга, появляются сонливость, чувство усталости и частые головные боли. Однако фосфор без кальция не способен приносить полноценную пользу организму, поэтому медики советуют принимать их в равных пропорциях, это обеспечит наилучшее усвоение обоих элементов. В этом отношении каймак – идеальное сочетание фосфора и кальция, в нем они содержатся примерно в равных долях.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции необходим йод. Он способен нормализовать иммунную систему, а также мышечную и нервную, кроме того, он улучшает состояние ногтей, кожи и волос, а также активирует работу головного мозга. За регулирование водно-солевого и кислотно-щелочного балансов отвечает такой элемент, как калий, он отвечает за работу мышечных тканей, в том числе и сердечной мышцы, и снимает отеки. Витамин А отвечает за здоровье кожи, ногтей, волос, остроту зрения и защищает организм от инфекций. Что касается витаминов группы В, то все они в своей совокупности помогают человеку преодолевать усталость, раздражительность, депрессии, плохой аппетит, невнимательность и отвечают за работу нервной системы в целом.

Классический рецепт этого молочного продукта весьма прост. Жирное молоко нужно долго кипятить на небольшом огне или поместить в духовку в неглубокой посуде. На поверхности молока будут образовываться пенки. Необходимо дождаться, пока они как следует уплотнятся, а затем снимать их и складывать слоями друг на друга. На два дня их нужно оставить в теплом месте, чтобы они подкисли и немного спрессовались. В итоге пенки приобретут вид сливочных блинов, которые можно немного подсолить или подсластить.

Молоко, оставшееся от приготовления каймака, становится топленым, в нем высоко содержание полезных веществ: кальция, фосфора, железа. Такое молоко дольше хранится, его можно использовать для приготовления других блюд.

Каймак едят как в чистом виде, так и подслащенным медом или вареньем. Его подают к чаю или кофе вместе с пудингом или творожной запеканкой. Кроме того, этот молочный продукт принято подавать к горячим блюдам, например к рассыпчатой гречневой каше.

Ингредиенты:

3 стакана сливок, 1 стакан сахара, 1/4 пакетика ванильного сахара, сок 1 лимона

Два стакана сливок, смешанных с сахаром и ванильным сахаром, сварить на слабом огне до готовности (каймак готов, если капля, опущенная в холодную воду, загустевает до консистенции сметаны). При варке каймака нужно следить, чтобы он не пригорел. Снять каймак с огня, охладить (можно поставить в посуду с холодной водой), затем взбить лопаточкой, добавляя по капле лимонный сок. Когда каймак будет хорошо растерт, т. е. станет густым и белым, ввести в него оставшийся стакан взбитых сливок. Массу хорошо вымешать и поставить в холодильник. Каймак можно использовать для прослойки вафель.

Ряженка

Ряженка – кисломолочный напиток, получаемый из коровьего топленого молока молочнокислым брожением. Традиционный продукт молочной кухни Украины, России, Белоруссии.

Заквашивание производят термофильными молочнокислыми стрептококками и чистыми культурами болгарской палочки в течение 3–6 часов. Фактически является одной из разновидностей йогурта без вкусовых добавок. Схожими продуктами являются варенец и катык.

Качественная ряженка однородная. В отличие от кефира в ряженке не должно быть сгустков и газообразования. А вот молочные пенки вполне могут встречаться.

Цвет у настоящей ряженки кремовый, как у топленого молока, равномерный по всей массе. У ряженки своеобразный нежный кисломолочный запах. Резкий, бьющий в нос запах говорит о том, что продукт испорчен.

Стоит отметить, что состав ряженки практически идентичен набору веществ, которые содержатся в топленом молоке, отличительным свойством ряженки является то, что усваивается она гораздо лучше.

Так, в состав ряженки входят витамины А, группы В, С и РР. Кроме того, в ней содержатся важные для здоровья человека минеральные вещества, макро– и микроэлементы (железо, кальций, сера, магний, фосфор, калий и натрий), углеводы, жиры.

Поскольку в процессе приготовления выпаривается вся жидкость, то концентрация всех ценных компонентов в полученном продукте увеличивается. Длительная тепловая обработка, температура которой составляет приблизительно 95

˚С, способствует устранению болезнетворных микроорганизмов.

Питательность ряженки зависит от молока. Калорийность 100 г ряженки, приготовленной из цельного молока (обычно из такого его и делают в домашних условиях), – 80–100 калорий. В целом ряженка по сравнению с другими кисломолочными продуктами более калорийная, поэтому она помогает на продолжительное время утолить голод.

Этот напиток является незаменимым продуктом для людей, страдающих дефицитом кальция, он способствует излечению от таких недугов, как гипертония, остеопороз и атеросклероз. При систематическом употреблении ряженки можно укрепить кости, защитить от разрушения зубную эмаль.

Ежедневное употребление ряженки может повысить иммунитет и обеспечить лучшую сопротивляемость к возникновению различных болезней.

В напитке содержится молочная кислота, способствующая улучшению функционирования пищеварительных органов и почек. Этот продукт также способен избавить от мигрени и дискомфорта в кишечнике, избавляя от токсинов.

Ряженка, так же как зеленый чай и минеральная вода, в знойные дни отлично помогает утолить жажду. В нее можно добавлять различные ягоды и фрукты и готовить разнообразные смузи и коктейли.

Для женщин этот напиток оказывает особо благотворное влияние, в частности во время менопаузы.

Ряженка широко применяется и в косметологии.

В отличие от других кисломолочных продуктов этот напиток не сочетается ни с яйцами, ни с рыбой, ни с мясом, ни с иными источниками белка. Желательно пить ряженку с бездрожжевыми зерновыми хлебцами, овощами или фруктами, и тогда пищеварительные органы будут работать самым наилучшим образом.

Ингредиенты:
2 л молока, 5 ст. л. жирной сметаны

Налить молоко в кастрюлю и довести до кипения. В это время разогреть духовку до 150 ˚С. Когда молоко закипело, снять его с плиты и отправить в разогретую духовку, первые 15 минут следить, чтобы не сбежало. После этого закрыть дверцу духовки и на 2–3 часа оставить его томиться, периодически проверяя. По истечении времени вынуть топленое молоко. Образовавшуюся сверху корочку переложить на плоскую тарелку, которую предварительно залить небольшим количеством молока, чтобы

она не прилипла к поверхности.

Охладить молоко, добавить сметану, размешать, корочку переложить обратно на поверхность молока и поставить кастрюлю в теплое место, например возле батареи или возле плиты на 8–12 часов. Готовую ряженку убрать в холодильник. Вместо печки и керамического горшка можно использовать мультиварку: в ней молоко нужно томить около 6 часов в режиме «Тушение», потом поставить топленое молоко в теплое место для скисания на 6–10 часов.

Мацони

Мацони – кисломолочный напиток из ферментированного молока, традиционный продукт армянской и грузинской национальных кухонь. Широко распространен на Кавказе, в Малой Азии и на Ближнем Востоке. Приготавливается из кипяченого молока коров, овец, коз, буйволов или их смеси.

В дословном переводе с армянского слово «мацун» означает «кислое молоко».

Для приготовления оригинального продукта используют молоко коров, которые пасутся высоко в горах и достаточно много двигаются. Но за неимением такого продукта можно использовать любое другое молоко, т. е. коровье, овечье, козье или верблюжье.

Основная микрофлора этих напитков – болгарская палочка и теплолюбивые молочнокислые стрептококки. Молоко заквашивают при повышенных температурах (около 37 °С) в устройстве, сохраняющем тепло, примерно 3–4 часа.

В армянской кухне мацун готовили с помощью особой закваски. Для этого молоко кипятили, после чего остужали примерно до 40–50 °С и заквашивали, используя обычно остатки от предыдущего мацуна. Затем сосуд ставили на несколько часов в теплое место или укрывали чем-нибудь теплым. Для полного созревания, так называемой «формовки», и дальнейшего хранения мацун помещают в прохладное (2–8 °С) место. В результате мацун приобретает более кисловатый вкус и желеобразную консистенцию. В армянском мацуне преобладает ацидофильная палочка, а в грузинском мацони – болгарская.

Мацун в Армении также применяют для приготовления топленого масла и в качестве важного ингредиента при приготовлении теста. Караг – масло, получаемое из мацуна, сбивали одним из двух древних способов. В первом случае пара женщин раскачивала деревянную или глиняную маслобойку, пока масса не загустеет, во втором – женщина садилась на пол и

перекатывала глиняный сосуд.

Оставшуюся после сбивания масла сыворотку пили как прохладительный напиток либо использовали как основу для супов.

Мацун с толченым чесноком подают в качестве приправы к долме из виноградных листьев.

В грузинской кухне мацони используют для приготовления теста для хачапури, а также в качестве кислой среды для приготовления различных супов. Также мацони употребляют с красным перцем, что помогает ослабить его остроту.

Мацони замечательно утоляет голод и жажду, что особо ценится в горной местности. К тому же продукт обладает анаболическим действием, которое для спортсменов незаменимо, ведь благодаря ему можно нарастить мышечную массу.

Употребление на ночь стакана мацони поможет обеспечить спокойный сон и укрепить нервную систему, очистить организм и вывести лишний холестерин.

Мацони легко усваивается и насыщает организм аминокислотами и витаминами, которые необходимы для нормальной работы кишечника и других органов. Мацони рекомендуют для нормализации микрофлоры, а также для возбуждения аппетита.

Стоит сказать, что этот продукт считают продлевающим молодость. Причина тому – кисломолочные бактерии, которые прекрасно справляются с патогенной микрофлорой организма, благотворно влияя на работу всех органов человека и общее состояние.

Ингредиенты:

500 мл молока, 1 ст. л. сметаны, 1 пакетик закваски или 5 капель хилак форте

Молоко вскипятить и остудить до 38 °С. Сметану хорошо перемешать с хилак форте. Молоко перелить в банку, добавить закваску, хорошо перемешать и закрыть крышкой. Укутать банку полотенцем и оставить на 3–4 часа в темном месте при комнатной температуре. Затем аккуратно переставить банку в холодильник на 2 часа. Ни в коем случае не трясти банку. В дальнейшем, после приготовления первого мацони, для закваски можно использовать готовый мацони (по 1 ч. л. на 500 мл молока).

Тан

Тан – кисломолочный напиток, приготовляемый из коровьего или козьего молока с заквашиванием лактобактериями, болгарской палочкой и термофильным стрептококком, а также с добавлением подсоленной воды. Широко распространен в Закавказье, где традиционно приготовляется из мацуна.

Потребление тана положительно сказывается на работе всех внутренних органов. Он улучшает работу сердца и сосудов, способствует нормализации артериального давления, снижает уровень «плохого» холестерина в крови, что является отличной профилактикой образования атеросклеротических бляшек.

Потребление тана приводит также к стимуляции мышечной активности. Вещества в его составе не дают размножаться кишечным бактериям, способным провоцировать гнилостные процессы, помогают эффективно вылечивать легочные недуги и бронхиты. При его регулярном использовании наблюдается приток крови к легким, что улучшает деятельность дыхательной системы.

На Кавказе его принято употреблять в целях профилактики самых разных инфекций. Существуют данные, что включение его в рацион помогало предотвратить болезни даже в период эпидемий.

Еще одним важным качеством тана является то, что он помогает справиться с похмельным синдромом.

Охлажденный напиток является замечательным средством утоления жажды.

Тан, как, впрочем, и многие другие кисломолочные продукты, отлично подходит для борьбы с лишним весом. Его включают в самые разные диеты. Также таном можно заменять вечерний прием пищи, если вы питаетесь правильно и сбалансированно. Тан имеет низкую калорийность, однако придает силы. На основе его можно устраивать разгрузочные дни, потребляя один день в неделю исключительно этот полезный напиток.

Ингредиенты:

200 мл мацони, кефира или кислого молока, 200 мл холодной воды, соль по вкусу

Взбить ингредиенты до получения однородной массы, добавить соль по вкусу.

Тан с соленым огурцом

3 л молока, 250 мл кефира, 150 г соленого огурца, зелень укропа, вода, соль по вкусу

Кефир добавить в молоко и довести смесь до начала закипания, но не кипятить. Снять с огня, накрыть крышкой, укутать одеялом и оставить на ночь. Утром добавить в напиток мелко нарезанные огурцы, укроп и влить воду, посолить и подать на стол. Количество используемой воды зависит от того, какой напиток вы предпочитаете – густой или жидкий. Вода может быть газированной.

Тан с зеленью

Ингредиенты:

1 л кислого молока, 1 л минеральной газированной воды, 1–2 свежих огурца, по пучку петрушки и укропа, несколько зеленых листиков чеснока, несколько листиков базилика, соль по вкусу

Огурцы и зелень вымыть, нарезать и измельчить в блендере, влить в полученную массу кислое молоко и добавить соль, снова взбить. Затем влить к молоку минеральную воду и еще раз взбить. Готовый тан разлить в стаканы.

Тан с мятой

Ингредиенты:

1 стакан нежирного кефира, 1 стакан минеральной газированной воды, несколько листиков мяты, соль

Все ингредиенты смешать с помощью блендера или миксера, мяту можно заменить дольками лимона.

Катык

Катык – кисломолочный напиток, распространенный у тюркских народов и в Болгарии.

От простокваши катык отличается прежде всего тем, что заквашивается не из сырого, а из кипяченого молока и процесс заквашивания происходит при определенных условиях.

Молоко не просто предварительно кипятят, а вытапливают на медленном огне при помешивании или в глиняной посуде в духовке так, чтобы оно при этом не закипало, а нагревалось до 90 °С, теряя от 15 до 30 % воды. Это создает более плотную консистенцию по сравнению с простоквашей, а также ведет к почти полному отсутствию отстоя в виде сыворотки при скисании (если сыворотка и появляется в небольшом количестве, то только

сверху, а не снизу массы катыка).

Для равномерного скисания, а главное, во избежание побочных процессов (прогоркания, преждевременного створаживания и т. п.) молоко после кипячения процеживают через легкую хлопчатобумажную ткань или через марлю, сложенную в 2–4 раза. В марле остается упругий сгусток сладковатого вкуса.

Температура молока, при которой заквашивается катык, не должна превышать 40 °С. Оптимальная температура роста кисломолочных палочек катыка в молоке – от 30 до 40 °С. Закваской служит предыдущий катык из расчета 100 г на 1 л молока (причем чем старее грибки катыка, тем он крепче, плотнее, качество его лучше). Предварительно закваску хорошо размешивают в отдельной посуде, затем вливают в теплое молоко, тщательно и равномерно размешивают в нем, после чего посуду (эмалированную, фарфоровую, керамическую, стеклянную, но только не металлическую) закрывают блюдцем, тщательно закутывают во что-нибудь теплое (в это время надо стараться не встряхнуть молоко) и оставляют в теплой комнате на 8–10 часов, после чего выносят в прохладное помещение для уплотнения сгустка и предотвращения перекисания.

В случае отсутствия катыка для первоначальной закваски можно использовать простоквашу, получаемую из сырого молока следующим образом: в молоко, лучше всего парное, кладут сметану (100–150 г на 1 л молока) и ставят на сутки в теплое место открытым. 100 г полученной простокваши достаточно для закваски 1 л катыка.

Катык, полученный во второй-третий раз, примет характерный для него вид, консистенцию и вкус. Хороший катык имеет плотную, однородную, без крупинок, консистенцию, приятный освежающий вкус.

После сцеживания катыка получается сузьма – продукт, занимающий среднее положение между творогом и сметаной.

Хранится готовый катык 2–3 дня. Затем он становится более кислым и острым, и его уже можно добавлять в жирные супы и бульоны. В Средней Азии катык также употребляют самостоятельно как кефир или добавляют в салаты в качестве заправки, поскольку он обладает достаточной кислотностью. Используется для приготовления холодного супа чалоп.

Ингредиенты:

3 л молока, 300 мл закваски для катыка, простокваши или сметаны (сметану смешать с 1 ст. л. рассола кислой капусты)

Молоко довести до кипения и варить на слабом огне (при 90 °С) при помешивании, пока оно уварится на 15–30 %. Массу для равномерного скисания процедить через легкую хлопчатобумажную ткань или марлю. В марле должен остаться небольшой упругий резинистый сгусток сладковатого вкуса. Охладить до 40 °С. Татары и башкиры катык нередко готовят со свеклой или вишнями. Это придает ему красивый цвет и новые оттенки вкуса. Для этого свеклу варят или пекут в кожуре, мелко нарезают соломкой и кладут в горячее молоко до заквашивания катыка. У вишни удаляют косточки и разминают мякоть толкушкой. На 1 л молока достаточно взять половинку небольшой свеклы или 2–3 вишни. Добавить закваску, тщательно укутать посуду и поставить на 8–10 часов в теплое место.

Дахи

Дахи (домашний йогурт) испокон веков готовят на Востоке из цельного молока, иногда даже из нежирных сливок или снятого молока и закваски. Дахи сравнительно дешев, его легко приготовить, и он придает характерный вкус множеству ведических блюд.

Цельное коровье молоко содержит примерно 3,2–3,8 % жира, однако коровы отдельных пород дают молоко жирностью до 12 %. В Индии широко используется буйволиное молоко, содержащее около 8,2 % жира. Для приготовления дахи из коровьего молока можно уварить молоко до тех пор, пока его объем не уменьшится на ¼. Дахи из такого молока по густоте ничем не уступает дахи из буйволиного молока.

Верхний слой дахи, приготовленного из цельного молока, состоит из плотных частиц, всплывающих на поверхность, и представляет собой густую сливочную массу, называемую малай.

Без дахи в Индии не обходится практически ни одна трапеза. Его либо подают на стол в маленькой чашке (при этом никогда не добавляют сахар), либо используют в приготовлении некоторых блюд. Дахи с его нежным вкусом прекрасно сочетается с острыми блюдами, а если его добавить в рис или овощи, то их легче есть руками, поскольку йогурт в этом случае служит связующей средой. Аюрведа советует употреблять йогурт вместе с другими блюдами. Пить дахи отдельно не рекомендуется.

Своими целебными свойствами дахи обязан находящимся в нем полезным бактериям. Не употребляйте магазинный йогурт, который подвергался тепловой обработке или стерилизовался, в который добавлены искусственные консерванты, сахар и ароматические вещества. При такой обработке все полезные

бактерии йогурта уничтожаются.

Дахи славится целебными и профилактическими свойствами. Он богат кальцием, белками, жирами, углеводами, фосфором, витаминами A, D и комплексом витаминов группы B. Йогурт способствует росту кишечной палочки, благодаря чему улучшается пищеварение и уничтожаются вредные бактерии, вызывающие многие заболевания кишечника. Содержащаяся в йогурте лактоза помогает организму переварить поступающий в него кальций и фосфор, и сам йогурт усваивается организмом гораздо быстрее, нежели молоко. За один час организм переваривает йогурт на 91 %, тогда как молоко – только на 32 %.

Как правило, напитки из йогурта и салаты с добавлением йогурта готовят в жаркие летние месяцы, а зимой в рационе увеличивают количество блюд из молока.

Ингредиенты:
500 мл молока, 2 ст. л. живого йогурта

Молоко быстро довести до кипения при постоянном помешивании и прокипятить пару минут. Затем остудить до температуры около 45 ˚С. Стерилизовать банку, в которой будет сквашиваться дахи. Для этого достаточно опустить ее на пару минут в кипящую воду. Осушить банку и добавить в нее йогурт, влить теплое молоко, хорошо все перемешать (но не взбивать) и закрыть крышкой. Поставить банку в теплое место (30–43 ˚С) на 5–6 часов.

Шубат

Шубат – кисломолочный напиток из верблюжьего молока, традиционный напиток казахов. По сравнению с кумысом шубат имеет более высокую жирность (до 8 %). С поверхности напитка собирают также ферментированные сливки – агаран.

Технология приготовления шубата менее сложная, чем кумыса. В торсык (кожаный мешок) или в деревянную кадушку помещают закваску, затем туда вливают свежее молоко верблюдиц, завязывают и оставляют для скисания на одни сутки. Готовый напиток перед подачей к столу хорошо перемешивают, но не взбалтывают, в отличии от кумыса. Шубат хранят в специальной посуде из кожи, дерева или керамики. Его не взбивают, а доводят до кондиции путем перемешивания.

Шубат белоснежного цвета, более густой, чем кумыс. Различают три вида шубата в зависимости от выдержки: однодневный (молодой), двухдневный (он будет средней

крепости) и трехдневный (самый крепкий). Трехдневный напиток считается самым лучшим. Такой шубат долго не теряет свои ценные качества, хорошо хранится.

Шубат не так популярен, как кумыс, из-за специфического вкуса, который нравится не всем. В разных регионах Казахстана этот напиток называется по-разному: в Центральном и Западном Казахстане – шубат, в Южном – кымыран, в Восточном – туйе кымыз (верблюжий кумыс).

Шубат имеет полезные свойства. Женщины Ближнего Востока всегда использовали верблюжье молоко как маску, эффективно предохраняющую нежную кожу лица от ярких лучей солнца и пустынного ветра.

Верблюжье молоко крайне богато различными полезными веществами: протеинами, увлажняющими, питающими и омолаживающими кожу, витаминами С, А, В1, В2 и В12, иммуноглобулином и природным каротином, различными минералами. Природные антибиотики, содержащиеся в нем, эффективны в борьбе с псориазом, себореей, дерматитом, способны разгладить морщины и осветлить кожу лица.

Регулярное употребление в пищу шубата помогает излечить язву желудка, астму, туберкулез, авитаминоз, гастрит, малокровие, нормализовать работу поджелудочной железы, кишечника и печени, укрепить нервную систему, повысить иммунитет. Полезен шубат и при сахарном диабете (при скисании верблюжьего молока казеиновый белок распадается на фрагменты, повышая уровень инсулина).

Специи и пряности для кисломолочных продуктов

Специи способны существенно влиять на изменение характера блюда, если в его основе лежит нейтральный продукт – творог, йогурт и т. д. Так, если к творогу добавить чеснок и красный перец, то получится острая закуска, а если бадьян, ваниль и мускатный орех – десертное блюдо.

Аир болотный – многолетнее травянистое растение с белым пушистым корнем. Родина его – Индия и Китай. Запах аира напоминает тонкий смешанный аромат роз, лаврового листа, имбиря и шалфея. В кулинарии большей частью используется корневище.

Анис – это листья и семена травянистого однолетнего растения. Анис обладает приятным сладковатым вкусом, а потому традиционно используется для приготовления сладких блюд, пирогов, конфет. Используется ароматный плод этого растения, которому в древности приписывали многие лечебные свойства.

Апельсиновая корка сушеная – кусочки сушеной корки апельсина, замоченные в воде, придают блюду горьковато-сладкий цитрусовый вкус.

Базилик – однолетнее ароматическое растение семейства Яснотковые с оттенком запаха лимона, гвоздики, мяты, перца. В кулинарии используется две разновидности этой травы: базилик фиолетовый и базилик зеленый.

Барбарис – название этой пряности происходит от арабского слова beiberi – с лепестками, имеющими форму раковины. Цветки барбариса мелкие, золотисто-желтые, душистые. Плоды разнообразные по форме и окраске. Используют свежие, маринованные или сушеные ягоды, целые или растертые в порошок.

Бораго – огуречная трава, ароматическое растение семейства Бурачниковые, которое кладут для усиления огуречного запаха вместе с огурцами.

Ваниль – недозревшие плоды тропического растения орхидеи. Снятые плоды (стручки с мелкими, очень ароматными семенами) подвергают ферментации, сушке, затем помещают в стеклянные колбочки и герметически укупоривают для сохранения запаха.

Ванилин – синтетический порошок, обладающий ванильным запахом. Употребляется в тех же случаях, что и ваниль, но при этом дозировка должна быть минимальной, так как ванилин в

избытке дает неприятный горький привкус. Терпко-сладкий вкус и изысканный аромат появляются только при разогревании.

Васаби – японский хрен, светло-зеленый корень, который высушивают, перемалывают и растирают в пасту. Очень острая приправа, которая традиционно использовалась как приправа к суши, но со временем получила гораздо более широкое распространение. В продаже в основном можно встретить подделки под васаби из хрена, горчицы и красителей.

Гвоздика – вечнозеленое тропическое дерево семейства Миртовые. Имеет сильный специфический запах. Родина – Молуккские острова. Нераспустившиеся цветки (почки) гвоздики используются в кулинарии и кондитерском производстве. Это одна из древнейших специй. Употребление гвоздики в качестве приправы к блюдам благотворно сказывается на пищеварении, оказывает противоспазматическое и антисептическое действие. При добавлении в сладкие блюда хорошо сочетается с корицей. Лучше всего применять молотую гвоздику.

Гибискус (суданская роза) – почти все растение, кроме корня, съедобно, и его используют в пищу. Цветы суданской розы используют для приготовления ароматного, освежающего, утоляющего жажду напитка каркаде.

Горчица – старое культурное растение. Семена горчицы содержат масло, белки, углеводы. Приготовленные из семян горчицы приправы обладают антибактерицидным действием, возбуждают аппетит, повышают кровяное давление и способствуют расширению сосудов.

Душистый перец (ямайский перец, гвоздичный перец) – как пряность используются сушеные плоды – целые или молотые. Лучше покупать их целыми и размалывать перед использованием. Обладает сильным запахом, совмещающим в себе запах гвоздики, черного перца, мускатного ореха и корицы.

Зира (кумин, каммун) – это одна из самых популярных в Азии пряностей, являющаяся семенами индийского тмина. Отличается от нашего тмина более мелким размером и темной окраской. Кроме того, зира обладает более резким, сильным и приятным ароматом. Бывает 4 видов: персидская, кирманская, сирийская и набатейская. Используется для ароматизации хлебных и кондитерских изделий, блюд из кисломолочных продуктов.

Имбирь – одна из самых популярных пряностей. Имбирь – травянистое растение с густой сочной листвой. Пряностью является корневище, которое моют, очищают, а затем сушат на солнце. Затем его перемалывают, получая мучнистый серовато-желтоватый порошок, который и используют при приготовлении блюд. Свежий имбирь употребляют в приготовлении блюд,

нарезав его тонкой соломкой. В странах Азии из него делают варенье или засахаривают. В Индии его добавляют в чай. В Японии используют маринованный имбирь. Применяется во всех видах индийских блюд. Чтобы натереть имбирь, пользуйтесь мелкой металлической теркой. Сушеный имбирь острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать (одна чайная ложка сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего имбиря). Можно выделить белый имбирь (грязно-белого и сероватого цвета) и черный имбирь. Белый – это предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя, а затем уже высушенный на солнце. Черный – неочищенный, не ошпаренный кипятком и высушенный на солнце. При надрезе можно ощутить резкий аромат лимона.

Кайенский перец (чили, красный перец) – может использоваться в свежем виде, причем следует учесть, что основная острота содержится в семенах и перепонках, поэтому, если удалить семена и промыть стручки, блюдо будет менее острым. Некоторые кухни, например испанская, предпочитают использовать высушенные стручки перца. Их можно хранить год в плотно закрытом контейнере. Вкус варьируется в зависимости от вида – от горьковатого до жгуче-острого. Остроту обычно классифицируют по шкале от 1 до 120. Аромат слабый, но тоже зависит от разновидности. Используется в зависимости от сорта.

Каперсы – нераспустившиеся цветочные почки южного полукустарникового растения с округлыми, довольно плотными листьями, которые легко отличить по красивым розовым цветам типа львиного зева, с длинными пучками лиловых тычинок. В почках каперсов содержится глюкозид, придающий им пряный вкус. Их засаливают или маринуют, а затем расфасовывают в стеклянные банки. Вкус соленых каперсов можно сравнить со вкусом творога из козьего молока: если раскусить каперс, внутри он будет кисловато-соленым. Качественные каперсы – маленькие, упругие, закрытые целиком, темно-оливкового цвета, при этом на заостренном конце у них должны быть светлые крапинки, с пикантным, немного горьким привкусом. Эта деликатесная пряность способствуют понижению кровяного давления и повышению аппетита. Вместо каперсов можно использовать семена настурции, которые обладают более острым, напоминающим горчицу привкусом, а также крупные плоды или семена каперсового куста.

Кардамон – многолетнее травянистое вечнозеленое растение семейства Имбирные. Родина – Индия. Дает пряные плоды в виде орешка, внутри которого находятся семена, являющиеся основной ценностью кардамона. Оболочка же не имеет запаха, не

употребляется в кулинарии и служит для семян лишь в качестве защиты. Кардамон – одна из наиболее изысканных пряностей. Запах кардамона слегка напоминает аромат лимона с явным оттенком эвкалипта и камфары, который освежает дыхание, если пожевать семена. Цветет кардамон, выпуская от корней стрелку с цветами, на месте которых потом образуются плоды (семена). Их снимают слегка недозрелыми, затем сушат на солнце. Белые стручки кардамона, которые являются не чем иным, как высушенными на солнце зелеными стручками, легче достать, но они менее ароматны. Свежие семена кардамона гладкие, однородного черного цвета, а старые становятся морщинистыми и приобретают серовато-коричневый оттенок. Благодаря высокому содержанию эфирного масла (до 8 %) очень душист, экономичен при использовании.

Кориандр – однолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. Зрелые семена сладко-пряного вкуса, с сильным специфическим запахом. Пряный запах зерен и зелени обусловлен содержанием в них до 2 % эфирных масел. В кулинарии используют свежую и сушеную зелень растения и семена. Семена хорошо хранятся (молотый кориандр быстро теряет свой аромат).

Корица – это род вечнозеленых тропических деревьев, достигающих в высоту 10 м. В качестве пряности используется сушеная кора некоторых видов растений. Самые известные сорта – корица цейлонская (настоящая) и корица китайская. Эта пряность считается самой старой в мире. Содержащиеся в корице сахар, древесная смола, дубильные и эфирные вещества способствуют улучшению аппетита и процессу пищеварения. Вместо того чтобы покупать молотую корицу, лучше купите целые палочки, прожарьте их на сухой сковороде и размалывайте по мере надобности. Разновидность корицы – кора дерева Cinnamomum cassia – продается обычно большими кусками или в виде порошка. Эта немного горькая корица с сильным запахом хотя и используется очень широко, по своим качествам сильно уступает настоящей, которая приятна на вкус и имеет сладковатый привкус.

Красный перец – насчитывает до 50 видов, но в качестве пряности используют в основном два: стручковый и кайенский.

Кресс-салат – свежие листья используют в качестве зелени. Благодаря скороспелости и приятному вкусу молодых листьев культура распространена во многих странах мира. Несмотря на то что растение употребляют лишь в свежем виде, кресс-салат можно есть в течение всей зимы. Для этого его сеют, например, на тарелку, покрытую слоем ваты. Через две недели появляются

молодые листья.

Кунжут – в кулинарии используются целые, иногда обжаренные семена кунжута. В китайской кухне также широко используется кунжутное масло. Имеет почти незаметный запах, который усиливается при обжаривании, и сладковатый ореховый вкус.

Куркума (индийский шафран, желтый корень) – относится к числу тропических специй и представляет собой корень растения из семейства Имбирные всех оттенков – от темно-оранжевого до красновато-коричневого, но в сушеном и молотом виде всегда ярко-желтый. Помимо придания слабожгучего, слегка горьковатого вкуса, куркума окрашивает блюда в яркий золотисто– или лимонно-желтый цвет. Как пряность используется высушенный корень этого травянистого растения. Измельченная куркума долго сохраняет способность окрашивать, но быстро теряет свой аромат. Употреблять эту пряность полезно при болезнях желудка, желчного пузыря и почек.

Лимон – его плоды в домашней кулинарии используются при приготовлении многих блюд.

Лимонная кислота – белый кристаллический порошок, приготовленный из сока лимона. Лимонная кислота лишена запаха, используется во всех блюдах, вкусу которых не соответствует запах уксуса. Натуральная лимонная кислота содержится в лимоне, клюкве и других ягодах и плодах. По сравнению с уксусом лимонная кислота имеет менее резкий и острый вкус.

Лимонная трава (лемонграсс) – лучше всего использовать свежие стебли, но встречаются и сушеные, а также порошок из сушеных стеблей. Если используются свежие стебли, надо удалить листья и использовать только нижнюю, белую часть. По вкусу и запаху напоминает лимонную цедру, имеет свежий чистый аромат. Лимонная трава широко используется в кухне Юго-Восточной Азии, особенно в тайской и вьетнамской. Хорошо сочетается с чесноком, чили и кинзой. При отсутствии лимонной травы ее можно заменить лимонной цедрой, вербеной или лимонной мятой.

Лук-порей – двулетнее травянистое растение семейства Луковые, не образующее луковиц. В отличие от других овощей при хранении лука-порея содержание витамина С в нем повышается от 40–50 мг на 100 г сырого вещества до 75–85 мг. У этой культуры отсутствуют резкие запах и вкус. Аромат его нежнее, а вкус тоньше, приятнее, слаще, чем у лука репчатого. В пищу используют утолщенную нижнюю белую часть стебля и молодые широкие плоские листья.

Лук репчатый – получил свое название из-за сходства луковицы с репой. По вкусу разделяется на острый, полуострый и сладкий. Окраска зависит от сорта, бывает желтая, белая и сине-фиолетовая. Лук острых пород сохраняется лучше, чем сладких, из-за большего содержания эфирных масел.

Майоран – пряное многолетнее травянистое растение семейства Губоцветные, по вкусу и аромату напоминает кардамон, перец и мяту, вместе взятые. В кулинарии используются стебли, листья и почки в свежем и сушеном виде. Сушеный майоран обладает гораздо более сильным ароматом, поэтому нужно соответственно уменьшить его количество.

Мак – относится к масличным культурам, в его семенах 46–56 % масла и до 20 % белка. Имеет пряный, сладковатый, слегка ореховый вкус. Существуют разные сорта мака. В Европе более распространены черные (точнее синевато-серые) семена, в Индии – желтые, в Турции – коричневые. Как вариант – можно подсушить семечки и посыпать ими йогурт.

Мелисса лимонная – лимонная мята, травянистое многолетнее растение семейства Губоцветные, широко используемое в кулинарии в качестве пряности. В пищу используются листья и молодые побеги в свежем и сушеном виде. Нежные листья с ярко выраженным запахом лимона отлично подходят к творогу, майонезу, йогурту и сливочному маслу.

Мускатный орех – ядро плода тропического дерева Myristica fragrans, обладает сильным и утонченным ароматом и пряно-жгучим вкусом. Следует покупать только целые, круглые, плотные, маслянистые и тяжелые орехи. Они могут быть темными или белыми (из-за извести, применяемой для отпугивания насекомых). Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями). Лучше натирать орех прямо в блюдо, поскольку, натертый, он быстро теряет свой аромат. Целые или молотые орехи нужно хранить в герметичном сосуде.

Мята – ароматическое растение, произрастающее повсеместно в садах и огородах. Обладает приятным запахом и освежающим вкусом. В кулинарии применяется несколько видов мяты. Используются те виды, которые дают наименьшую горечь при нагревании: кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята (эльсгольция) и яблочная мята.

Орегано (душица, зимний майоран) – травянистое многолетнее растение семейства Яснотковые, издающее чудесный аромат. Оно содержит эфирное масло, витамин С, дубильные вещества. Орегано возбуждает аппетит и способствует пищеварению. Особенно часто используют орегано в итальянской

кухне.

Пастернак – как и петрушка, принадлежит к числу пряных овощей, только по вкусу несколько грубее. Употребляют в пищу как ботву (зелень), так и толстые мясистые веретеновидные корешки (корнеплоды). По вкусовым качествам напоминает петрушку и сельдерей. Богат эфирными маслами и витамином С.

Перец душистый – высушенные семена вечнозеленого дерева пименты лекарственной. По внешнему виду горошины душистого перца напоминают горошины черного, но, в отличие от черного перца, душистый обладает более сильным запахом, соединяющим в себе аромат корицы, черного перца, мускатного ореха и гвоздики, а также значительно меньшей жгучестью. В продажу перец поступает в виде горошка или молотым. Целесообразно размалывать горошек перед использованием. Перец рекомендуется хранить в стеклянной таре с плотно притертой пробкой, крышкой.

Перец стручковый, красный, острый – стручки однолетнего травянистого растения из семейства Пасленовые. Выращивается как культурное растение на приусадебных участках, в садах и т. д. Цвет – от зеленого до ярко-красного. Стручки – самой различной величины и формы. Вкус горький, жгучий, со слабо заметным пряным ароматом. Красный перец является одним из основных видов специй. Используют его как приправу ко многим блюдам, кроме того – солят и маринуют. Менее мясистые сорта перца горького хранятся в сушеном виде.

Перец красный (паприка) – приправа готовится из сушеного сладкого мясистого перца красных сортов.

Перец черный – высушенные семена вьющегося тропического кустарника, снятые недозрелыми. Обладают сильным запахом и жгучестью. В продажу перец черный поступает целым (горошком) и молотым.

Петрушка – растение семейства Зонтичные, корень и листья которого употребляются как приправа. Зелень петрушки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Кудрявая петрушка менее ароматна и нежна, чем простая.

Розмарин – вечнозеленый кустарник семейства Губоцветные. В кулинарии используют молодые нежные листья, расположенные на верхней трети ветвей, собираемые до появления бутонов. Обладает приятным слегка камфарным запахом и горьковато-пряным вкусом.

Сельдерей (сельдерей пахучий, душистая петрушка) – огородное растение семейства Зонтичные (есть три вида: корневой (кладут в супы и т. п.), черешковый (для салатов) и листовой – его используют как пряную зелень). Вкус и аромат:

теплый и горький, с нотками муската и петрушки. Листья сельдерея в полиэтиленовом пакете сохраняются в холодильнике 2–3 дня.

Соль поваренная – основная приправа, необходимая здоровому человеку, так как количества соли, содержащейся в пищевых продуктах и воде, недостаточно для удовлетворения потребностей организма. Белое кристаллическое вещество с острым вкусом, растворяющееся в воде. По способу добычи различают соль каменную, самосадочную, выварочную и морскую.

Сорго лимонное – очень душистая трава, используется для придания лимонного привкуса супам, пряным соусам, мясу и блюдам из морепродуктов. Перед употреблением корни сорго следует отрезать, убрать жесткие листья и использовать мягкую нижнюю часть (около 10–12 см).

Тимьян (чабрец) – многолетнее вечнозеленое растение, достигает 20–50 см в высоту. Как приправу употребляют сушеные листья в малых дозах или свежую зелень. Имеет слегка горьковатый жгучий вкус. У свежих листьев запах теплый, солнечный, у сухого тимьяна – более сильный, с ароматом дыма, специй. Тимьян широко используется в южноевропейской кухне, во Франции. Также популярен в Англии и в креольской кухне. Особенно ароматен дикий тимьян из южных стран.

Тмин – травянистое растение семейства Зонтичные, обладающее особым ароматом. Растет в природных условиях по всей Европе и в западной части Средней Азии. Латинское название тмина – циминум. В семенах тмина содержатся эфирные масла, жиры и многие другие вещества, которые усиливают аппетит. Имеет приятный сильный аромат, горьковатый, слегка жгучий вкус, похож на кумин, из-за чего их часто путают. Тмин используется как целый, так и молотый. Взаимозаменяем с анисом.

Укроп – однолетние травянистое растение семейства Зонтичные, отличается высоким содержанием эфирных масел, чем и объясняется его аромат. Одна из наиболее распространенных пряностей. Как приправу используют свежую и сушеную зелень укропа, а также его сушеные семена или полностью соцветия.

Хрен – многолетнее травянистое растение, родственное редьке и редису, с корнем, содержащим едкое эфирное масло. Его родиной считается Юго-Восточная Европа. Острый вкус и запах хрена обусловлены наличием эфирного, алилового, бутилового и горчичного масел. Хрен уничтожает в организме болезнетворные микробы. Приправу из корня готовят, растирая его в смеси с

уксусом, сахаром, солью и тертой свеклой или без свеклы. В измельченном, особенно натертом виде, хрен от соприкосновения с воздухом теряет остроту и приобретает сероватый оттенок, если его не смочить сразу же лимонным соком, уксусом или молоком. Свежие корни лучше хранить в холодильнике, завернув в алюминиевую фольгу.

Чабер (чабер садовый) – душистое травяное растение, которое содержит ароматические масла. Молодой чабер (до начала цветения или в самом его начале) употребляется в кулинарии как очень сильная и приятная пряность, главным образом для засолки овощей. Чабер является вяжущим, мочегонным и потогонным средством.

Чабрец (тимьян ползучий) – полукустарник из семейства Губоцветные с сильным приятным ароматом и горьковато-пряным, слегка жгучим вкусом. Такая же пряная трава, как чабер. Листья и молодые побеги используются в кулинарии в свежем и сушеном виде.

Чеснок – огородное и дикорастущее растение семейства Лилейные с острым вкусом, резким запахом и дольчатой луковицей. Относится к пряно-вкусовым овощам. Запах чеснока можно умерить, используя его в смеси с корицей, бадьяном, гвоздикой, мятой, анисом или тмином. Характерный сильный запах также меняется при тепловой обработке, но при длительном нагревании чеснок теряет свои полезные свойства. Поэтому его употребляют в натуральном виде. Головки и листья (перо) чеснока добавляют в блюда толчеными или мелко нарезанными.

Шалфей (шалфей мускатный) – многолетнее травянистое растение семейства Губоцветные. Как пряность используют молодые листья шалфея в свежем или сушеном виде. Шалфей обладает сильным ароматом, который перекрывает другие пряности, поэтому использовать его надо в небольших количествах. Имеет терпкий, но тонкий аромат, горьковатый вкус. Хорошо сочетается с чесноком и перцем. Широко применяется в средиземноморской кухне, особенно популярен в Италии.

Шафран – южное травянистое луковичное растение, ароматные рыльца которого (у каждого цветка – 3 штуки), высушенные и измельченные, применяются как ароматическое и красящее вещество. Сушеный шафран имеет оранжево-красный цвет и придает различным блюдам специфический аромат, пряный, горьковатый вкус и золотистую окраску. Шафран – самая дорогая в мире пряность, и очень сильная, поэтому закладка ее в блюда минимальна. Аромат шафрана тонок и приятен. Он придает глубокий оранжево-желтый цвет блюдам. Его применяют

для окрашивания и ароматизации сладостей, блюд из риса и напитков.

Эстрагон (тархун, полынь эстрагонная) – многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные, растет повсеместно. Благодаря аромату, обусловленному содержащимися в нем эфирными маслами, служит пряностью. Как пряность используют в основном молодую траву как в свежем, так и в сушеном виде, при этом листья и стебли сушат отдельно. Острый пряный аромат и терпкий вкус эстрагона довольно специфичны, поэтому использовать его надо умерено и с осторожностью. Вкус и аромат свежей зелени эстрагона будет отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком.

Эссенции – ароматические вещества, получаемые путем вытяжки, выжимания, экстракции или дистилляции из плодов, растений и т. п. или синтезированные химическим путем. Готовые к употреблению эссенции (миндальная, ромовая, ванильная, лимонная), большей частью в жидком виде, добавляют в хлебобулочные изделия. Также в пищевой промышленности используются эссенции в виде пасты и порошка.

Литература и другие источники

Бобылин В. В. Биотехнология мягких кислотно-сычужных сыров / В. В. Бобылин. – Кемерово, 1997. – 128 с.

Гудков А. В. Сыроделие: технологические, биологические и физико-химические аспекты / А. В. Гудков; под ред. С. А. Гудкова. – М.: ДеЛи-принт, 2003. – 800 с.

Захарова Н. П. Новая классификация плавленых сыров / Н. П. Захарова, Е. А. Водолазская, О. В. Лепилкина, Т. М. Коновалова // Сыроделие и маслоделие. – 2002. – № 6. – С. 30–31.

Крусь Г. Н. Технология молока и молочных продуктов / Г. Н. Крусь, А. Г. Храмцов, З. В. Волокитина, С. В. Карпычев; под ред. А. М. Шалыгиной. – М.: КолоС, 2004. – 456 с.

Остроумова Т. А. Химия и физика молока: учебное пособие / Т. А. Остроумова. – Кемерово, 2004. – 196 с.

Справочник технолога молочного производства. Технология и рецептуры. Т. 3. Сыры / В. В. Кузнецов, Г. Г. Шилер; под ред. Г. Г. Шилера. – СПб.: ГИОРД, 2003. – 512 с.

http://brjunetka.ru
http://businessideas.com.ua
http://cheese-home.com
http://comode.kz
http://dish.1001chudo.ru/iceland_2632.html
http://edaplus.info/produce/curd.html
http://gotovimsrazu.ru
http://gotovite.ru
http://healthmenu.ru
http://hlebopechka.ru
http://karpaty-ua.org.ua
http://krasodom.ru
http://lakta-service.com
http://mjusli.ru
http://p-business.ru
http://povar.ru
http://super-povar.ru
http://syrodelie.com
http://syrodelkin.ru
http://syromarket.ru
http://vkuskakdoma.ru
http://womanadvice.ru
http://www.kakprosto.ru
http://www.liveinternet.ru
http://www.mmenu.com

http://www.time.kg
http://www.znaytovar.ru
http://zakvaska-ferment.ru
http://zhenskoe-mnenie.ru
http://сыроделие.рф
https://lady.mail.ru/product/tvorog/
https://namprigotovit.ru